

叶兴阳

双语音标有声读物

叶兴阳
英语教育创始人
双音阅读教育创始人

中国英语教育界领军人物
英语教育界领军人物
英语教育界领军人物

双语音标 阅读创始人

注音阅 读英语 教育之父

中国英语教育界领军人物
英语教育界领军人物
英语教育界领军人物

叶兴阳

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，从事英语教学工作多年，具有丰富的教学经验和深厚的学术造诣。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，从事英语教学工作多年，具有丰富的教学经验和深厚的学术造诣。他致力于英语教育的研究和改革，提出了许多创新的观点和教学方法，对英语教育界产生了深远的影响。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，从事英语教学工作多年，具有丰富的教学经验和深厚的学术造诣。他致力于英语教育的研究和改革，提出了许多创新的观点和教学方法，对英语教育界产生了深远的影响。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，从事英语教学工作多年，具有丰富的教学经验和深厚的学术造诣。他致力于英语教育的研究和改革，提出了许多创新的观点和教学方法，对英语教育界产生了深远的影响。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，从事英语教学工作多年，具有丰富的教学经验和深厚的学术造诣。他致力于英语教育的研究和改革，提出了许多创新的观点和教学方法，对英语教育界产生了深远的影响。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，从事英语教学工作多年，具有丰富的教学经验和深厚的学术造诣。他致力于英语教育的研究和改革，提出了许多创新的观点和教学方法，对英语教育界产生了深远的影响。

叶兴阳先生是著名英语教育专家，曾任教于多所知名大学，从事英语教学工作多年，具有丰富的教学经验和深厚的学术造诣。他致力于英语教育的研究和改革，提出了许多创新的观点和教学方法，对英语教育界产生了深远的影响。

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：叶兴阳

内容来源：公共领域英文原著

适用对象：英语学习者、教师、研究者

版本日期：2025 年

目录

共 2 个章节

1. 致公众的关于肥胖的信(letter On Corpulence, Addressed To The Public) 000001

2. 致公众的关于肥胖的信(letter On Corpulence, Addressed To The Public) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

致公众的关于肥胖的信(Letter on Corpulence, Addressed to the Public)

第1/2页

[-]

TRANSCRIBER'S

转录员的

[nəʊts]

NOTES

笔记

:

:

:

转录员注释：

[ðə; ði]['kʌvə(r)]

['ɪmɪdʒ]

[fɔː(r); fə(r)]

[ðɪs]

['iːbʊk]

[wɒz; wəz]

[kri'eɪtɪd]

[baɪ][ðə; ði][træns'kraɪbə(r)]

[ænd; ənd]

[ɪz]

The

cover

image

for

this

eBook

was

created

by

the

transcriber

and

is

这

覆盖

图像

为了

这

电子书

曾是

创建

经过

这

转录员

和

是

[pleɪst]

[ɪn][ðə; ði]['pʌblɪk]

[də'meɪn]

.

placed

in

the

public

domain

.

放置

在

这

民众

领域

.

这本电子书的封面图片由转录者创作，并已置于公共领域。

['ɒbvɪəs]

[taɪpə'græfɪk(ə)l]

['erə(r)z]

[hæv; həv]

[biːn]

[kə'rektɪd]

.

Obvious

typographical

errors

have

been

corrected

.

明显的

印刷

错误

有

到过

已更正

.

明显的拼写错误已更正。

[ɑː'keɪɪk]

[ɔː(r)]

[ɔːl'tɜːnət]

['speliŋ]

,

[wɪt]

[meɪ]

[hæv; həv]

[biːn]

[ɪn][juːz]

[æt; ət][ðə; ði][taɪm]

[ɒv; əv]

Archaic

or

alternate

spelling

,

which

may

have

been

in

use

at

the

time

of

古风

或者

备用

拼写

,

哪个

可能

有

到过

在

使用

在

这

时间

的

[,pʌblɪ'keɪʃn]

,

publication

.

发布

,

出版时可能使用的古老拼写或替代拼写方式

[hæz; həz]

[biːn]

[rɪ'teɪnd]

.

[[wʌn]]

has

been

retained

.

[1]

.

[1]

已被保留。[1]

['letə(r)]

LETTER

信

信

[ɒn]

['kɔːpjələns]

,

ON

CORPULENCE

.

在

肥胖

,

论肥胖，

[ə'drest]

[tuː; tə][ðə; ði]['pʌblɪk]

.

Addressed

to

the

Public

.

已解决

到

这

民众

.

面向公众。

[baɪ]

['wɪljəm]

['bæntɪŋ]

.

BY

WILLIAM

BANTING

.

经过

威廉

班廷

.

作者：威廉·班廷。

[fɪfθ]

['ɪdɪʃ(ə)n]

[wɪð]

[ə'dendə]

,

FIFTH

EDITION

WITH

ADDENDAS

.

第五

版

和

附录

.

第五版（含增补）

[ænd; ənd] [rɪ'mɑ:rk] [baɪ][mɪstə(r)] . [ˈhɑ:vi] , [ef] . [ɑ:(r)] . [si:] . [es] .

AND **REMARKS** **BY** **MR** : **HARVEY** , **F** : **R** : **C** : **S** :
和 评论 经过 先生 : 哈维 , F : 拉 : C : S :

以及皇家外科医师学会会员哈维先生的讲话

[nju:] - [jɔ:k] :

NEW - **YORK** :
新的 - 约克 :

纽约:

[ˈmoʊhən] & [ebz] ,

MOHUN & **EBBS** ,
莫洪 & 潮汐 ,

MOHUN & EBBS,

[ˈbʊksələ(r)] , [ˈpʌblɪʒəz] & [ɪmˈpɔ:təz] . - . [[tu:'tu:]]

Booksellers , **Publishers** & **Importers** : **1865** : [**2**]
书店 , 出版商 & 进口商 : - : [2]

书商、出版商和进口商。1865年。[2]

[ðɪs] [ˈletə(r)][ɪz] [rɪˈspektfəli] [ˈdedɪkətɪd] [tu:; tə][ðə; ði][ˈpʌblɪk] [ˈsɪmpli] [ænd; ənd] [ɪnˈtaɪəli] [frəm; frəm]

This letter is respectfully dedicated to the Public simply and entirely from
这 信 是 尊敬 投入的 到 这 民众 简单地 和 完全 从

[æn; ən] [ˈɜ:nɪst] [dɪˈzaɪə(r)][tu:; tə][kənˈfɜ:(r)][ə; eɪ] [ˈbenɪfɪt] [ɒn][maɪ] [ˈfeləʊ] [ˈkri:tʃəz] .

an earnest desire to confer a benefit on my fellow creatures .
一个 认真 欲望 到 授予 一个 益处 在 我的 同伴 生物 .

我谨以此信献给公众，完全出于真诚的愿望，希望为我的同胞带来福祉。

[ˈdʌblju:] . [bi:] . [[θri:]]

W : **B** : [**3**]
W : B : [3]

WB[3]

[ˈkɔ:pjələns] .

CORPULENCE .
肥胖 .

肥胖。

[ɒv; əv][ɔ:l][ðə; ði] [ˈpærəsaɪt] [ðæt] [əˈfekt] [hju:'mænəti][aɪ][du:; də][nɒt] [nəʊ] [ɒv; əv] ,

Of all the parasites that affect humanity I do not know of ,
的 全部 这 寄生虫 那 影响 人类 我 做 不是 知道 的 ,

在所有影响人类的寄生虫中，我一无所知。

[nɔ:(r)][kæn; kən][aɪ][ɪˈmædʒɪn][ˈeni][mɔ:(r)] [dɪˈstresɪŋ] [ðæn; ðən][ðæt] [ɒv; əv][əʊˈbi:səti] ,

nor can I imagine any more distressing than that of Obesity ,
也不 能 我 想象 任何 更多的 令人痛心 比 那 的 肥胖 ,

我也无法想象还有什么比肥胖更令人痛苦的事情了。

[ænd; ənd] [ˈhævɪŋ] [dʒʌst] [ɪˈmɜ:dʒd] [frəm; frəm][ə; eɪ] [ˈveri] [lɒŋ] [prəˈbeɪ(ə)n][ɪn] [ðɪs] [əˈflɪk(ə)n] ,

and having just emerged from a very long probation in this affliction ,
和 拥有 只是 出现 从 一个 非常 长的 缓刑 在 这 痛苦 ,

刚刚结束了与这种疾病长期斗争的考验期，

[aɪ][eɪˈem][dɪˈzaɪərəs][ɒv; əv] [ˈsɜ:kjʊleɪtɪŋ] [maɪ][ˈhʌmb(ə)] [ˈnɒlɪdʒ] [ænd; ənd] [ɪkˈspɪəriəns] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]

I am desirous of circulating my humble knowledge and experience for the
我 是 渴望 的 循环 我的 谦逊的 知识 和 经验 为了 这

[ˈbenɪfɪt] [ɒv; əv][maɪ] [ˈfeləʊ] [mæn] ,

benefit of my fellow man ,
益处 的 我的 同伴 男人 ,

我渴望将我微薄的知识和经验传授给同胞，造福他人。

[wið] [æn; ən] [ˈɜːnist] [həʊp][,aɪ ˈtiː] [meɪ] [liːd] [tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] [ˈkʌmfət] [ænd; ənd] [ˈhæpinəs] [ai] [naʊ]
with an earnest hope it may lead to the same comfort and happiness I now
和 一个 认真 希望 它 可能 带领 到 这 相同的 舒适 和 幸福 我 现在
[fiːl] [ˈʌndə(r)][ðə; ði][ɪkˈstrɔːd(ə)n(ə)ri] [tʃeɪndʒ] — [wɪtʃ] [maɪt] [ˈɔːlməʊst][biː; bi] [tʌːrmd] [mɪˈrækjələs]
feel under the extraordinary change — which might almost be termed miraculous
感觉 在下面 这 非凡的 改变 — 哪个 可能 几乎 是 称为 神奇
[hæd; həd][,aɪ ˈtiː][nɒt] [biːn] [əˈkʌmplɪʃt] [baɪ][ðə; ði][məʊst][ˈsɪmp(ə)l] [ˈkɒmən] [sens] [miːnz] .
had it not been accomplished by the most simple common sense means .
有 它 不是 到过 完成 经过 这 最多 简单的 常见的 感觉 方法 .

我衷心希望，这种非凡的变化能够给我带来同样的安慰和幸福——如果不是通过最简单的常识手段实现的，这种变化几乎可以称之为奇迹。

[əʊˈbiːsəti] [siːm] [tuː; tə][,em ˈiː] [ˈveri] [ˈlɪt(ə)l] [ˈʌndəˈstʊd] [ɔː(r)] [ˈprɒpəli] [əˈpriːʃiətiɪd] [baɪ][ðə; ði][ˈfæk(ə)lti]
Obesity seems to me very little understood or properly appreciated by the faculty
肥胖 似乎 到 我 非常 小的 理解 或者 适当地 感谢 经过 这 学院
[ænd; ənd][ðə; ði][ˈpʌblɪk][ˈdʒen(ə)rəli] ,
and the public generally ,
和 这 民众 一般来说 ,

在我看来，肥胖问题似乎很少得到教职员工和公众的真正理解和重视。

[ɔː(r)][ðə; ði][ˈfɔːmə(r)] [wʊd] [lɒŋ] [eə(r)] [ðɪs] [hæv; həv][hɪt][əˈpɒn][ðə; ði] [kɔːz] [fɔː(r); fə(r)][səʊ][ləˈmentəb(ə)l]
or the former would long ere this have hit upon the cause for so lamentable
或者 这 以前的 会 长的 埃雷 这 有 打 之上 这 原因 为了 所以 令人惋惜的
[ə; eɪ] [drɪˈziːz] ,
a disease ,
一个 疾病 ,

或者说，前者早就发现了这种令人痛心的疾病的病因。

[ænd; ənd] [əˈplaɪd] [ɪˈfektɪv] [ˈremədɪz] , [waɪlst] [ðə; ði][ˈlætə(r)] [wʊd] [hæv; həv] [speəd] [ðeə(r)]
and applied effective remedies , whilst the latter would have spared their
和 应用 有效的 补救措施 , 而 这 后者 会 有 幸存 他们的
[ɪndʒuːdɪʃəs] [ɪnˈdɒldʒəns] [ɪn][rɪˈmɑːrks][ænd; ənd] [sniə] ,
injudicious indulgence in remarks and sneers ,
不明智的 放纵 在 评论 和 冷笑 ,

并采取了有效的补救措施，而后者则会避免发表不恰当的言论和嘲讽。

[ˈfriːkwəntli] [ˈpeɪnf(ə)l][ɪn][səˈsaɪəti] , [ænd; ənd] [wɪtʃ] , [iːv(ə)n][ɒn][ðə; ði] [strɒɡɪst] [maɪnd] , [hæv; həv]
frequently painful in society , and which , even on the strongest mind , have
频繁地 痛苦 在 社会 , 和 哪个 , 甚至 在 这 最强 头脑 , 有
[æn; ən] [ʌnˈhæpi] [ˈtendənsɪ] ;
an unhappy tendency ;
一个 不开心 趋势 ;

在社会上，这些行为常常令人痛苦，即使对最坚强的人来说，也会产生不幸的倾向；

[bʌt; bət][ai] [sɪnˈsɪəli] [trʌst] [ðɪs] [ˈhʌmb(ə)l] [ˈefət] [æt; ət][,ekspəˈzɪʃ(ə)n] [meɪ] [liːd] [tuː; tə][ə; eɪ][mɔː(r)]
but I sincerely trust this humble effort at exposition may lead to a more
但 我 真挚地 相信 这 谦逊的 努力 在 展览 可能 带领 到 一个 更多的
[ˈpɜːfrɪkt] [ˌventrɪˈleɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][ˈsʌbdʒɪkt][ænd; ənd][ə; eɪ][ˈbetə(r)] [ˈfiːlɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [əˈflɪktɪd] .
perfect ventilation of the subject and a better feeling for the afflicted .
完美的 通风 的 这 主题 和 一个 更好的 感觉 为了 这 受苦的 .

但我真诚地相信，这种微不足道的阐述努力或许能够使人们对这一主题有更充分的了解，并加深人们对受苦者的同情。

[,aɪ ˈtiː] [wʊd] [əˈfɔːd] [,em ˈiː] [ˈɪnfɪnət] [ˈpleʒə(r)] [ænd; ənd][,sætɪsˈfækʃ(ə)n][tuː; tə] [neɪm] [ðə; ði] [ˈɔːθə(r)] [ɒv; əv]
It would afford me infinite pleasure and satisfaction to name the author of
它 会 买得起 我 无限 乐趣 和 满意 到 姓名 这 作者 的
[maɪ] [rɪˈdempʃn] [frɒm; frəm] [ðɪs] [kəˈlæməti] ,
my redemption from this calamity ,
我的 赎回 从 这 灾害 ,

如果能说出将我从这场灾难中拯救出来的那位作者的名字，我会感到无比的快乐和满足。

[æz; əz][hiː; hi][ɪz][ðə; ði][ˈəʊnli][wʌn] [ðæt] [ai][hæv; həv] [biːn] [ˈeɪb(ə)l][tuː; tə][faɪnd] ([ænd; ənd][maɪ] [sɜːtɪ] **as he is the only one that I have been able to find (and my search**
作为 他 是 这 仅有的 一 那 我 有 到过 有能力的 到 寻找 (和 我的 搜索
[hæz; həz][nɒt] [biːn] [ˈspeəriŋ]) [huː] [siːm] [ˈθʌrəli] [ʌp][ɪn][ðə; ði] [ˈkwestʃən] ;
has not been sparing) who seems thoroughly up in the question ;
有 不是 到过 节省) WHO 似乎 彻底 向上 在 这 问题 ;

因为在我找到的所有相关人员中（而且我已尽力寻找），只有他一人对这个问题非常了解；

[bʌt; bət] [sʌtʃ] [pʌbˈlɪsəti] [maɪt] [biː; bi] [kənˈstruːd] [[fɔːr]]
but such publicity might be construed [4]
但 这样的 宣传 可能 是 解释 [4]

但这种宣传可能会被解读为[4]

[ɪmˈprɒpəli] , [ænd; ənd][ai][hæv; həv] , [ˈðeəfɔː(r)] ,
improperly , and I have , therefore ,
不恰当 , 和 我 有 , 所以 ,

不恰当，因此，我

[ˈəʊnli][tuː; tə][ˈɒfə(r)][maɪ][ˈpɜːsən(ə)l] [ɪkˈspɪəriəns] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [ˈstepɪŋ] - [stəʊn] [tuː; tə][ˈpʌblɪk]
only to offer my personal experience as to the stepping - stone to public
仅有的 到 提供 我的 个人的 经验 作为 到 这 步进 - 石头 到 民众
[ɪnˌvestɪˈgeɪʃ(ə)n] ,
investigation ,
调查 ,

我只是想分享一下我个人在公开调查过程中所经历的种种磨难。

[ænd; ənd][tuː; tə] [prəˈsiːd] [wɪð] [maɪ] [ˈnærətɪv] [ɒv; əv][fæktɪs] ,
and to proceed with my narrative of facts ,
和 到 继续 和 我的 叙述 的 事实 ,

接下来，我将继续陈述事实。

[ˈɜːnɪstli] [ˈhəʊpɪŋ][ðə; ði][ˈriːdə(r)] [wɪl] [ˈpeɪʃntli] [pəˈruːz] [ænd; ənd] [ˈθɔːtfəli] [kənˈsɪdə(r)][aɪˈtiː] ,
earnestly hoping the reader will patiently peruse and thoughtfully consider it ,
切实 希望 这 读者 将要 耐心 仔细阅读 和 深思熟虑 考虑 它 ,
衷心希望读者能够耐心阅读并认真思考。

[wɪð] [fɔːˈbeərəns] [fɔː(r); fə(r)][ˈeni] [fɔːlt] [ɒv; əv] [stɑɪl] [ɔː(r)][ˈdɪkʃ(ə)n] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ˈeni] [ˈsiːmɪŋ]
with forbearance for any fault of style or diction , and for any seeming
和 宽容 为了 任何 过错 的 风格 或者 措辞 , 和 为了 任何 似乎
[prɪˈzʌmpʃ(ə)n] [ɪn] [ˈpʌblɪʃɪŋ] [aɪˈtiː] .
presumption in publishing it .
假定 在 出版 它 .

对于文风或措辞上的任何错误，以及发表时的任何看似狂妄的行为，都应予以宽容。

[ai][hæv; həv][felt] [sʌm; səm] [ˈdɪfɪkəlti] [ɪn] [dɪˈsaɪdɪŋ] [ɒn][ðə; ði][ˈprɒpə(r)][ænd; ənd][best] [kɔːs] [ɒv; əv]
I have felt some difficulty in deciding on the proper and best course of
我 有 毛毡 一些 困难 在 决定 在 这 恰当的 和 最好的 课程 的
[ˈækʃ(ə)n] .
action .
行动 .

我感到在决定采取适当和最佳行动方案方面有些困难。

[æt; ət][wʌn][taɪm][ai] [θɔːt] [ðə; ði][ˈedɪtə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈlɑːnsɪt] [wʊd] [ˈkaɪndli] [ˈpʌblɪʃ] [ə; eɪ][ˈletə(r)]
At one time I thought the Editor of the Lancet would kindly publish a letter
在 一 时间 我 想法 这 编辑 的 这 《柳叶刀》 会 亲切地 发布 一个 信
[frɒm; frəm][,em ˈiː][ɒn][ðə; ði][ˈsʌbdʒɪkt] ,
from me on the subject ,
从 我 在 这 主题 ,

我曾一度认为《柳叶刀》的编辑会好心发表我关于这个主题的一封信，

[bʌt; bət] [ˈfɜːðə(r)] [rɪˈflekʃ(ə)n] [led] [em ˈiː] [tuː; tə] [daʊt] [ˈweðə(r)] [æn; ən] [ˌɪnsɪɡˈnɪfɪkənt] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [wʊd]
but further reflection led me to doubt whether an insignificant individual would
但 更远 反射 引领 我 到 怀疑 无论 一个 微不足道 个人 会
[biː; bi] [ˈnəʊtɪst] [wɪˈðəʊt] [sʌm; səm] [ˈspeʃ(ə)l] [ˌɪntrəˈdʌkʃn] .
be noticed without some special introduction .
是 注意到 没有 一些 特别的 介绍 .

但进一步思考后，我怀疑一个不起眼的人如果没有一些特别的介绍，是否会被人注意到。

[ɪn] [ðə; ði] [ˈeɪprəl] [ˈnʌmbə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈkɔːrɪnˌhɪl] [ˌmæɡəˈziːn] [aɪ] [riːd] [wɪð] [mʌt] [ˈɪntrəst] [æn; ən]
In the April number of the Cornhill Magazine I read with much interest an
在 这 四月 数字 的 这 康希尔 杂志 我 读 和 很多 兴趣 一个
[ˈɑːtɪk(ə)l] [ɒn] [ðə; ði] [ˈsʌbdʒɪkt] — [dɪˈfaɪnɪŋ] [ˈtɒlərəbli] [wel] [ðə; ði] [ɪˈfekts] ,
article on the subject — defining tolerably well the effects ,
文章 在 这 主题 — 定义 勉强可以接受出色地 这 效果 ,
我在四月份的《康希尔杂志》上饶有兴趣地读到了一篇关于这个主题的文章——文章对各种影响进行了相当不错的定义。

[bʌt; bət] [ˈɒfərɪŋ] [nəʊ] [ˈtændʒəb(ə)l] [ˈremədi] , [ɔː(r)] [ˈiːv(ə)n] [ˈpɒzətɪv] [səˈluːʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈprɒbləm] — “
but offering no tangible remedy , or even positive solution of the problem — “
但 提供 不 有形 补救 , 或者 甚至 积极的 解决方案 的 这 问题 — “
[wɒt] [ɪz] [ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv] [əʊˈbiːsəti] ?
What is the Cause of Obesity ?
什么 是 这 原因 的 肥胖 ?

但却没有提供任何切实可行的补救措施，甚至没有提出解决问题的积极方案——“肥胖的原因是什么？”

” [aɪ] [wɒz; wəz] [pliːzd] [wɪð] [ðə; ði] [ˈɑːtɪk(ə)l] [æz; əz] [ə; eɪ] [həʊl] , [bʌt; bət] [ˈɒbdʒɪkt, -dʒekt, əbˈdʒekt] [tuː; tə]
” **I was pleased with the article as a whole , but objected to**
” 我 曾是 高兴 和 这 文章 作为 一个 所有的 , 但 反对 到
[sʌm; səm] [ˈpɔːʃənz] ,
some portions ,
一些 部分 ,

“我对整篇文章都很满意，但对其中某些部分持不同意见。”

[ænd; ənd] [hæd; həd] [prɪˈpeəd] [ə; eɪ] [ˈletə(r)] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˈeditə(r)] [ɒv; əv] [ðæt] [ˌmæɡəˈziːn] [ˈɒfərɪŋ] [maɪ]
and had prepared a letter to the Editor of that Magazine offering my
和 有 准备 一个 信 到 这 编辑 的 那 杂志 提供 我的
[ɪkˈspɪəriəns] [ɒn] [ðə; ði] [ˈsʌbdʒɪkt] ,
experience on the subject ,
经验 在 这 主题 ,

我已准备好一封信给该杂志的编辑，分享我在这方面的经验。

[bʌt; bət] [aɪ ˈtiː] [əˈɡen] [strʌk] [em ˈiː] [ðæt] [æn; ən] [ˌʌnˈnəʊn] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [laɪk] [maɪˈself] [wʊd] [hæv; həv]
but it again struck me that an unknown individual like myself would have
但 它 再次 击 我 那 一个 未知 个人 喜欢 我 会 有
[bʌt; bət] [ˈlɪt(ə)l] [ˈprɒspekt] [ɒv; əv] [ˈnəʊtɪs] ;
but little prospect of notice ;
但 小的 前景 的 注意 ;

但我再次意识到，像我这样默默无闻的人，几乎没有机会引起注意；

[səʊ] [aɪ] [ˈfaɪnəli] [rɪˈzɒlvd] [tuː; tə] [ˈpʌblɪʃ] [ænd; ənd] [ˈsɜːkjələɪt] [ðɪs] [ˈpæmflet] , [wɪð] [nəʊ] [ˈʌðə(r)] [ˈriːz(ə)n]
so I finally resolved to publish and circulate this Pamphlet , with no other reason
所以 我 最后 已解决 到 发布 和 流通 这 小册子 , 和 不 其他 原因
, [ˈməʊtɪv] ,
, **motive** ,
, 动机 ,

所以我最终决定出版并散发这本小册子，没有任何其他理由或动机。

[ɔː(r)][ˌekspekˈteɪ](ə)n][ðæn; ðən][æn; ən] ['z:nɪst] [dɪˈzaɪə(r)][tuː; tə][help] [ðəʊz] [huː] ['hæpən] [tuː; tə][biː; bi]
or expectation than an earnest desire to help those who happen to be
或者 期待 比 一个 认真 欲望 到 帮助 那些 WHO 发生 到 是
[əˈflɪktɪd] [æz; əz][ai][wɒz; wəz] ,
afflicted as I was ,
受苦的 作为 我 曾是 ,
或者说, 与其说是期望, 不如说是真心实意地想要帮助那些和我一样遭受苦难的人。

[fɔː(r); fə(r)][ðæt] ['kɔːpjələns] [ɪz] [rɪˈmiːdiəbl̩] [ai][eɪˈem] [wel] [kənˈvɪnst] ,
for that corpulence is remediable I am well convinced ,
为了 那 肥胖 是 可补救的 我 是 出色地 确信 ,
因为我深信肥胖是可以矫正的。
[ænd; ənd][jæl; ʃəl][biː; bi] [dɪˈlaɪtɪd] [ɪf] [ai][kæn; kən][ɪnˈdʒuːs][ˈʌðə(r)z][tuː; tə] [θɪŋk] [səʊ] .
and shall be delighted if I can induce others to think so .
和 将 是 高兴极了 如果 我 能 诱导 其他的 到 思考 所以 .

如果我能使其他人也这样认为, 我将非常高兴。
[ðə; ði][ˈɒbdʒɪkt; əbˈdʒekt][ai][hæv; həv][ɪn] [vjuː] [imˈpel] [em ˈiː][tuː; tə][ˈentə(r)][ˈɪntuː] [ˈmɪnɪt] [pəˈtɪkjələz]
The object I have in view impels me to enter into minute particulars
这 目的 我 有 在 看法 推动 我 到 进入 进入 分钟 细节
[æz; əz] [wel] [æz; əz][ˈdʒen(ə)rəl] [ˌɑːbzərˈveɪʃənz] ,
as well as general observations ,
作为 出色地 作为 一般的 观察 ,
我所关注的目标促使我既要关注细微之处, 也要进行总体观察。

[ænd; ənd][tuː; tə] [rɪˈvɜːt] [tuː; tə] [ˈbɑːɡən] [jˈiəz] ,
and to revert to bygone years ,
和 到 恢复 到 逝去的 年 ,
回到过去的岁月,

[ɪn][ˈɔːdə(r)][tuː; tə] [jəʊ] [ðæt] [ai][hæv; həv] [speəd] [nəʊ][peɪnz][nɔː(r)] [ɪkˈspens] [tuː; tə] [əˈkʌmplɪʃ] [ðə; ði]
in order to show that I have spared no pains nor expense to accomplish the
在 命令 到 展示 那 我 有 幸存 不 疼痛 也不 费用 到 完成 这
[ɡreɪt] [end][ɒv; əv] [ˈstɒpɪŋ] [ænd; ənd][ˈkjʊərəɪŋ][əʊˈbiːsəti] .
great end of stopping and curing obesity .
伟大的 结尾 的 停止 和 养护 肥胖 .
为了表明我已不遗余力、不惜一切代价去实现阻止和治愈肥胖症这一伟大目标。

[ai][eɪˈem] [naʊ] [ˈniːli] - [jˈiəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] , [əˈbaʊt][faɪv] [fiːt] [faɪv] [ˈɪntɪz] [ɪn][ˈstætʃə(r)] ,
I am now nearly 66 years of age , about 5 feet 5 inches in stature ,
我 是 现在 几乎 - 年 的 年龄 , 关于 5 脚 5 英寸 在 身材 ,
我今年快66岁了, 身高大约5英尺5英寸。

[ænd; ənd] , [ɪn] [ˈɔːɡəst] [lɑːst] (-) , [wei] - [ˈelˈbiːˈes] . , [[faɪv]]
and , in August last (1862) , weighed 202 lbs . , [5]
和 , 在 八月 最后的 (-) , 称重 - 磅 . , [5]
去年八月 (1862年), 体重为202磅。 [5]

[wɪtʃ] [ai] [θɪŋk] [aɪ ˈtiː] [raɪt] [tuː; tə] [neɪm] ,
which I think it right to name ,
哪个 我 思考 它 正确的 到 姓名 ,
我认为应该这样命名,

[bɪˈkæz; bɪˈkɒz][ðə; ði][ˈɑːtɪk(ə)l][ɪn][ðə; ði] ['kɔːrnhɪl] [ˌmæɡəˈziːn][priˈzjuːm, -ˈzuːm] [ðæt] [ə; eɪ][ˈsɜːt(ə)n][ˈstætʃə(r)]
because the article in the Cornhill Magazine presumes that a certain stature
因为 这 文章 在 这 康希尔 杂志 假定 那 一个 肯定 身材
[ænd; ənd][eɪdʒ][ʃʊd; ʃəd][beə(r)] ,
and age should bear ,
和 年龄 应该 熊 ,
因为《康希尔杂志》上的文章假定应该具备一定的身材和年龄,

[ˈɔːdnrəli] , [ə; eɪ][ˈsɜːt(ə)n] [weɪt] , [ænd; ənd][ai][eɪˈem][kwaɪt][ɒv; əv] [ðæt] [əˈpɪnjən] .
ordinarily , **a certain weight** , **and I am quite of that opinion** .
按说 , 一个 肯定 重量 , 和 我 是 相当的 那 观点 .

通常来说, 有一定的分量, 我完全同意这种观点。

[ai][naʊ] [weɪ] - [ˈelˈbiːˈes] . , [ˈfəʊɪŋ] [ə; eɪ] [ˌdɪmɪˈnjuːʃn] [ɒv; əv] [ˈsʌmθɪŋ] [laɪk][wʌn][ˈel biː] .
I now weigh 167 lbs . , **showing a diminution of something like 1 lb** .
我 现在 称重 - 磅 . , 显示 一个 减少 的 某物 喜欢 1 磅 .

我现在体重167磅, 比之前轻了大约1磅。

[pə(r)] [wi:k] [sɪns] [ˈɔːgəst] , [ænd; ənd] [ˈhævɪŋ] [naʊ] [ˈveri] [ˈniːəli] [əˈteɪnd] [ðə; ði] [ˈhæpi] [ˈmiːdiəm] ,
per week since August , **and having now very nearly attained the happy medium** ,
每 星期 自从 八月 , 和 拥有 现在 非常 几乎 已达到 这 快乐的 中等的 ,

自八月以来每周, 现在已经几乎达到了理想的平衡点。

[ai][hæv; həv] [ˈpɜːfɪkt] [ˈkɒnfɪdəns] [ðæt][ə; eɪ][fjuː][mɔː(r)] [wiːks] [wɪl] [ˈfʊli] [əˈkʌmplɪʃ] [ðə; ði]
I have perfect confidence that a few more weeks will fully accomplish the
我 有 完美的 信心 那 一个 很少 更多的 周 将要 完全 完成 这

[ˈɒbdʒɪkt; əbˈdʒekt][fɔː(r); fə(r)] [wɪtʃ] [ai][hæv; həv] [ˈleɪbəd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][lɑːst] [ˈθɜːti] [jɪəz] ,
object for which I have labored for the last thirty years ,
目的 为了 哪个 我 有 辛勤劳作 为了 这 最后的 三十 年 ,

我完全有信心, 再过几周, 我为之奋斗三十年的目标就能彻底实现。

[ɪn][veɪn] , [ʌnˈtɪl][aɪˈtiː] [pliːzd] [ɔːlˈmɑːti] [ˈprɒvɪdəns] [tuː; tə][dəˈrekt][emˈiː][ˈɪntuː][ðə; ði] [raɪt] [ænd; ənd]
in vain , until it pleased Almighty Providence to direct me into the right and
在 徒劳 , 直到 它 高兴 全能者 普罗维登斯 到 直接的 我 进入 这 正确的 和

[ˈprɒpə(r)] [ˈtʃæn(ə)l] — [ðə; ði] “ [træm] - [weɪ] ,
proper channel — the “ tram - way ,
恰当的 渠道 — 这 “ 电车 - 方式 ,

徒劳无功, 直到全能的上帝指引我走上正确的道路——“有轨电车轨道”。

” [səʊ][tuː; tə] [spiːk] — [ɒv; əv] [ˈhæpi] , [ˈkʌmftəb(ə)l] [ɪgˈzɪstəns] .

” **so to speak — of happy , comfortable existence** .
” 所以 到 说话 — 的 快乐的 , 舒服的 存在 .

可以说——幸福、舒适的生活。

[fjuː] [men][hæv; həv][led][ə; eɪ][mɔː(r)] [ˈæktɪv] [laɪf] — [ˈbɒdɪli] [ɔː(r)] [ˈmentəli] — [frɒm; frəm][ə; eɪ]
Few men have led a more active life — bodily or mentally — from a
很少 男人 有 引领 一个 更多的 积极的 生活 — 身体上的 或者 精神上 — 从 一个

[ˌkɒnstɪˈtjuːʃənl] [æŋˈzaɪəti][fɔː(r); fə(r)][ˌregjuˈlærəti] ,
constitutional anxiety for regularity ,
宪法 焦虑 为了 规律性 ,

很少有男人像他那样, 因为天生渴望规律的作息而过着如此活跃的生活——无论是身体上还是精神上。

[prɪˈsɪz(ə)n] , [ænd; ənd][ˈɔːdə(r)] , [ˈdʒʊərəɪŋ] [ˈfɪfti] [jɪəz] - [ˈbɪznəs] [kəˈrɪə(r)] , [frɒm; frəm] [wɪtʃ] [ai][hæv; həv]
precision , and order , during fifty years ' business career , from which I have
精确 , 和 命令 , 期间 五十年 - 商业 职业 , 从 哪个 我 有

[naʊ] [rɪˈtaɪəd] ,
now retired ,
现在 退休 ,

在我长达五十年的商业生涯中 (现已退休), 我一直秉持着精准和有序的原则。

[səʊ] [ðæt] [maɪ] [ˈkɔːpjələns] [ænd; ənd] [ˈsʌbsɪkwənt] [əʊˈbiːsəti][wɒz; wəz][nɒt] [θruː] [nɪˈgлект] [ɒv; əv]
so that my corpulence and subsequent obesity was not through neglect of
所以 那 我的 肥胖 和 随后的 肥胖 曾是 不是 通过 忽视 的

[ˈnesəsəri] [ˈbɒdɪli] [ækˈtɪvəti] ,
necessary bodily activity ,
必要的 身体上的 活动 ,

因此, 我的肥胖和后来的体态臃肿并非由于缺乏必要的体育锻炼所致。

[nɔ:(r)][frɒm; frəm] [ɪk'sesɪv] ['i:tiŋ] , ['drɪŋkiŋ] , [ɔ:(r)][self] - [ɪn'dʌldʒəns] [ɒv; əv] ['eni][kaɪnd] ,
nor from excessive eating , drinking , or self - indulgence of any kind ,
也不 从 过多的 吃 , 喝 , 或者 自己 - 放纵 的 任何 种类 ,
也不是由于暴饮暴食或任何形式的放纵造成的。

[ɪk'sept] [ðæt] [ai] [pɑ:'tʊk] [ɒv; əv][ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['ælimənt, 'æliment][ɒv; əv] [bred] , [mɪlk] , ['bʌtə(r)] , [biə(r)]
except that I partook of the simple aliments of bread , milk , butter , beer
除了 那 我 参与 的 这 简单的 食物 的 面包 , 牛奶 , 黄油 , 啤酒
,
:
:
:
但我吃了一些简单的食物, 比如面包、牛奶、黄油和啤酒。

[ʃʊgə(r)] , [ænd; ənd][pə'teɪtəʊz][mɔ:(r)] ['fri:li] [ðæn; ðən][maɪ][eɪdʒd]['neɪtə(r)][rɪ'kwaɪəd] , [ænd; ənd] [hens] ,
sugar , and potatoes more freely than my aged nature required , and hence ,
糖 , 和 土豆 更多的 自由 比 我的 老年人 自然 必需的 , 和 因此 ,
[æz; əz][ai] [br'i:ʌ] ,
as I believe ,
作为 我 相信 ,
糖和土豆的摄入量超过了我年老体衰所需, 因此, 我认为,

[ðə; ði][,dʒenə'reɪ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]['pærəsaɪt] , [,detrɪ'ment(ə)][tu:; tə] ['kʌmfət] [ɪf] [nɒt] ['ri:əli] [tu:; tə] [helθ]
the generation of the parasite , detrimental to comfort if not really to health
这 一代 的 这 寄生虫 , 有害的 到 舒适 如果 不是 真的 到 健康
:
:
:
寄生虫的滋生, 即使不严重危害健康, 也会影响舒适度。

[ai] [wɪl] [nɒt] [prɪ'zju:m] [tu:; tə]['deskænt][ɒn][ðə; ði] ['bɒdɪli] ['strʌktʃərəl] [tɪ'fju:z] ,
I will not presume to descant on the bodily structural tissues ,
我 将要 不是 怙 到 解说 在 这 身体上的 结构 组织 ,
我不敢妄自揣测人体结构组织,
[səʊ] ['fʊli] ['kænvəs] [ɪn][ðə; ði] ['kɔ:rn,hɪl] [,mæɡə'zi:n] , [nɔ:(r)] [haʊ] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [sə'pɔ:rtɪd] [ænd; ənd]
so fully canvassed in the Cornhill Magazine , nor how they are supported and
所以 完全 拉票 在 这 康希尔 杂志 , 也不 如何 他们 是 有 和
['renəveɪtɪd] ,
renovated ,
翻新 ,

《康希尔杂志》并未对此进行全面调查, 也没有说明它们是如何得到支持和翻新的。
['hævɪŋ] [nəʊ][maɪnd][ɔ:(r)]['paʊə(r)][tu:; tə]['entə(r)]['ɪntu:] [ðɪ:z] ['kwestʃənz] ,
having no mind or power to enter into these questions ,
拥有 不 头脑 或者 力量 到 进入 进入 这些 问题 ,
由于没有心智或能力去思考这些问题,

[wɪtʃ] ['prɒpəli] [brɪ'lɒŋ] [tu:; tə][ðə; ði][waɪz] [hedz] [ɒv; əv][ðə; ði]['fæk(ə)lti] .
which properly belong to the wise heads of the Faculty .
哪个 适当地 属于 到 这 明智的 头部的 的 这 学院 .
这些理应属于学院睿智的领导者们。

[nʌn] [ɒv; əv][maɪ]['fæməli][ɒn][ðə; ði][saɪd][ɒv; əv]['aɪðə(r)]['peərənt][hæd; həd] ['eni] ['tendənsi] [tu:; tə]
None of my family on the side of either parent had any tendency to
没有任何 的 我的 家庭 在 这 边的 任何一个 父母 有 任何 趋势 到
['kɔ:pjələns] ,
corpulence ,
肥胖 ,
我父母双方的家族成员都没有肥胖的倾向。

[səʊ] , [wen] [ai][wɒz; wəz] [brɪ'twi:n] ['θɜ:ti] [ænd; ənd] ['fɔ:ti] [j'iəz] [ɒv; əv][eidʒ] ,
so , when I was between thirty and forty years of age ,
 所以 , 什么时候 我 曾是 之间 三十 和 四十 年 的 年龄 ;
 所以 , 在我三十岁到四十岁之间的时候 ,

[naʊ] [lɒŋ] [dɪ'si:st] — [ə; eɪ][kaɪnd][ˈpɜ:sən(ə)l] [frend] — [hu:] [ˌrekə'mendɪd] [ɪn'kri:st] [ˈbɒdɪli]
now long deceased — a kind personal friend — who recommended increased bodily
 现在 长的 死者 — 一个 种类 个人的 朋友 — WHO 受到推崇的 增加 身体上的
 [ɪɡ'zɜ:ʃn] [brɪ'fɔ:(r)] [maɪ][ˈɔ:d(ə)n(ə)ri] [ˈdeɪli] [ˈleɪbə] [brɪ'gæən] ,
exertion before my ordinary daily labors began ,
 用力 前 我的 普通的 日常的 劳动 开始 ,
 一位早已去世的善良朋友，他曾建议我在开始日常工作前增加一些体育锻炼。

[aɪ][hæd; həd][ðə; ði] [kə'mɑ:nd] [ɒv; əv][ə; eɪ] [gʊd] , ['hevi] , [seɪf] [bəʊt] , [lɪvd; 'laɪvd][nɪə(r)][ðə; ði]['rɪvə(r)] ,
I had the command of a good , heavy , safe boat , lived near the river ,
 我 有 这 命令 的 一个 好的 , 重的 , 安全的 船 , 居住地 靠近 这 河 ,
 我拥有一艘性能良好、坚固耐用、安全的船，而且就住在河边。

[,ai 'ti:][ɪz] [tru:] [ai] [geɪnd] ['mʌskjələ(r)][ˈvɪgə(r)] , [bʌt; bət] [wɪð] [,ai 'ti:][ə; eɪ] [prəˈdɪdʒəs] ['æpɪtaɪt] ,
It is true I gained muscular vigor , but with it a prodigious appetite ,
 它 是 真的 我 获得 肌肉发达的 活力 , 但 和 它 一个 惊人 食欲 ,
 我的确变得肌肉发达, 但随之而来的是惊人的食欲。

[ʌn'tɪl] [maɪ] [kaɪnd] [əʊld] [frend] [əd'vaɪzd] [em 'i:] [tu:; tə] [fə'seɪk] [ðə; ði] ['eksəsaɪz] .
until my kind old friend advised me to forsake the exercise .
 直到 我的 种类 老的 朋友 建议 我 到 背叛 这 锻炼 .
 直到我那位和蔼的老朋友建议我放弃锻炼。

[hiː, hi] [su:n] ['ɑːftəwədz] [daɪd] , [ænd; ənd] , [æz; əz][dɒ; ði] ['tendənsi] [tuː, tə] ['kɔːpjələns] [rɪ'meɪnd] ,
He soon afterwards died , and , as the tendency to corpulence remained ,
 他 很快 然后 死亡 , 和 , 作为 这 趋势 到 肥胖 剩余 ,
 不久之后他便去世了，而且由于肥胖的倾向依然存在，

[ai] [kən'sʌltɪd] [ˈʌðə(r)] [haɪ] [ˈɔːθəðɒks] [ɔː'θɒrətɪz] (['nevə(r)] ['eni] [ɪn'fɪəriə(r)] [əd'vaɪzə(r)]) , [bʌt; bət] [ɔːl] [ɪn] **I consulted other high orthodox authorities (never any inferior adviser) , but all in** 我 咨询 其他 高的 正统 当局 (绝不 任何 下 顾问) , 但 全部 在 [veɪn] . **vain** . 徒劳 .

我咨询了其他正统派权威人士（绝不咨询任何级别较低的顾问），但都无济于事。

[ai] [hæv; həv] [traɪd] [siː] [eə(r)] [ænd; ənd] ['beɪðɪŋ] [ɪn] ['veəriəs] [ləu'kælitɪz] , [wɪð] [mʌt] ['wɔːkɪŋ] ['eksəsaɪz] ; **I have tried sea air and bathing in various localities , with much walking exercise ;** 我 有 尝试 海 空气 和 洗澡 在 各种各样的 地方 , 和 很多 步行 锻炼 ;

我曾在不同的地方尝试过呼吸海风和游泳，也进行过大量的步行锻炼；

[ˈteɪkən] [ˈgælənz] [ɒv; əv] ['fɪzɪk] [ænd; ənd] ['lɪkə(r)] - , [əd'vaɪzədli] [ænd; ənd] [ə'bʌndəntli] ; ['raɪdɪŋ] **taken gallons of physic and liquor potasssæ , advisedly and abundantly ; riding** 已采取 加仑 的 物理学 和 酒 - , 谨慎地 和 大量 ; 骑术 [ɒn] ['hɔːsbæk] ; **on horseback ;** 在 马背 ;

服用大量药酒钾，谨慎而大量地服用；骑马；

[ðə; ði] ['wɔːtəz] [ænd; ənd] ['klaɪmət] [ɒv; əv] ['lemɪŋtən] ['meni] [taɪmz] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ðəʊz] [ɒv; əv] **the waters and climate of Leamington many times , as well as those of** 这 水 和 气候 的 利明顿 许多 时代 , 作为 出色地 作为 那些 的 ['tʃeltənəm] [ænd; ənd] ['hærəɡət] ['friːkwəntli] ; **Cheltenham and Harrogate frequently ;** 切尔滕纳姆 和 哈罗盖特 频繁地 ;

利明顿的水质和气候曾多次被提及，切尔滕纳姆和哈罗盖特的水质和气候也经常被提及；

[hæv; həv] [lɪvd; 'laɪvd] [ə'pɒn] ['sɪkspəns] [ə; eɪ] [deɪ] , [səʊ] [tuː; tə] [spiːk] , [ænd; ənd] [ɜːnd] [aɪ 'tiː] , **have lived upon sixpence a day , so to speak , and earned it ,** 有 居住地 之上 六便士 一个 天 , 所以 到 说话 , 和 获得 它 , 可以说，我每天只靠六便士生活，而且是靠自己挣来的。

[ɪf] ['bɒdɪli] ['leɪbə(r)] [meɪ] [biː; bi] [səʊ] [kən'struːd] ; **if bodily labor may be so construed ;** 如果 身体上的 劳动 可能 是 所以 解释 ; 如果体力劳动可以这样解释的话；

[ænd; ənd] [hæv; həv] [speəd] [nəʊ] ['trʌb(ə)l] [nɔː(r)] [ɪk'spens] [ɪn] [kənsəl'teɪʃənz] [wɪð] [ðə; ði] [best] **and have spared no trouble nor expense in consultations with the best** 和 有 幸存 不 麻烦 也不 费用 在 咨询 和 这 最好的 [ɔː'θɒrətɪz] [ɪn] [ðə; ði] [lənd] , **authorities in the land ,** 当局 在 这 土地 ,

并且不遗余力地与国内最权威的专家学者进行磋商，花费了大量时间和金钱。

['ɡɪvɪŋ] [iːtʃ] [ænd; ənd] [ɔːl] [ə; eɪ] [feə(r)] [taɪm] [fɔː(r); fə(r)] [ɪk'sperɪmənt] , [wɪ'ðəʊt] ['eni] ['pɜːmənənt] ['remədi] **giving each and all a fair time for experiment , without any permanent remedy** 给予 每个 和 全部 一个 公平的 时间 为了 实验 , 没有 任何 永恒的 补救 , 给予每个人公平的试验时间，不采取任何永久性措施。

[æz; əz] [ðə; ði] ['iːv(ə)l] [stɪl] ['ɡrædʒuəli] [ɪn'kriːst] . **as the evil still gradually increased** . 作为 这 邪恶的 仍然 逐步地 增加 . 邪恶势力仍在逐渐壮大。

[ai][,eɪ 'em][ˈʌndə(r)] [,ɑːblɪ'geɪŋz] [tuː; tə][məʊst][pʊ; əv] [ðəʊz] [əd'vaɪzə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pɛɪnz][ænd; ənd]
I am under obligations to most of those advisers for the pains and
我是 在下面 义务 到 最多 的 那些 顾问 为了 这 疼痛 和
[ˈɪntrəst] [ðeɪ] [tʊk] [ɪn][maɪ][keɪs] ;
interest they took in my case ;
兴趣 他们 采取 在 我的 案件 ;

我欠大多数顾问一份人情，感谢他们为我的案子付出的辛勤努力和关注；

[bʌt; bət][ˈəʊnli][tuː; tə][wʌn][fɔː(r); fə(r)][æn; ən] [ɪ'fektʃuəl] [ˈremədi] .
but only to one for an effectual remedy .
但 仅有的 到 一 为了 一个 有效的 补救 .

但只有其中一人才能获得有效治疗。

[wen] [ə; eɪ] [ˈkɔːpjələnt] [mæn] [iːts] , [drɪŋks][ænd; ənd] [sliːp] [wel] ,
When a corpulent man eats , drinks and sleeps well ,
什么时候 一个 肥胖的 男人 吃 , 饮料 和 睡觉 出色地 ,

当一个肥胖的男人吃得好、喝得好、睡得好时，

[hæz; həz][nəʊ][peɪn][tuː; tə] [kəm'pleɪn] [pʊ; əv][ænd; ənd][nəʊ][pə'tɪkjələ(r)][ɔː'gænɪk] [drɪ'ziːz] ,
has no pain to complain of and no particular organic disease ,
有 不 疼痛 到 抱怨 的 和 不 特别的 有机的 疾病 ,

没有疼痛感，也没有特定的器质性疾病。

[ðə; ði][ˈdʒʌdʒmənt][pʊ; əv][ˈeɪb(ə)l][men] [sɪːm] [ˈpærəlaɪzd] ,
the judgment of able men seems paralyzed ,
这 判断 的 有能力的 男人 似乎 瘫痪 ,

有能力的人的判断力似乎都丧失了。

— [fɔː(r); fə(r)][ai][hæv; həv] [biːn] [ˈdʒen(ə)rəli] [ɪn'fɔːmd] [ðæt] [ˈkɔːpjələns] [ɪz][wʌn][pʊ; əv][ðə; ði][ˈnætʃ(ə)rəl]
— **for I have been generally informed that corpulence is one of the natural**
— 为了 我 有 到过 一般来说 知情的 那 肥胖 是 一 的 这 自然的
[rɪ'zʌlts] [pʊ; əv] [ɪn'kriːsɪŋ] [jɪəz] ;
results of increasing years ;
结果 的 增加 年 ;

——因为我普遍认为，肥胖是随着年龄增长而产生的自然结果之一；

[ɪn'diːd] [wʌn][pʊ; əv][ðə; ði][ˈeɪb(ə)lɪst] [ɔː'θɒrətɪz] [æz; əz][ə; eɪ] [fɪ'zɪ(ə)n] [ɪn][ðə; ði][lənd][təʊld][,em 'iː][hiː; hi]
indeed one of the ablest authorities as a physician in the land told me he
的确 一 的 这 最有能力 当局 作为 一个 医生 在 这 土地 讲述 我 他
[hæd; həd] [geɪnd] [wʌn][ˈel biː] .
had gained 1 lb .
有 获得 1 磅 .

事实上，国内最权威的医生之一告诉我，他体重增加了 1 磅。

[ɪn] [weɪt] [ˈevri] [jɪə(r)] [sɪns] [[ˈsevən]]
in weight every year since [7]
在 重量 每一个 年 自从 [7]

自[7] 以来，每年的重量都在增加。

[hiː; hi] [ə'teɪnd] [ˈmænhʊd] , [ænd; ənd][wɒz; wəz][nɒt] [sə'praɪzd] [æt; ət][maɪ] [kən'dɪŋ] , [bʌt; bət][əd'vaɪzd]
he attained manhood , and was not surprised at my condition , but advised
他 已达到 男子气概 , 和 曾是 不是 惊讶 在 我的 状况 , 但 建议
[mɔː(r)] [ˈbɒdɪli] [ˈeksəsaɪz] — [ˈveɪpə(r)] - [bɑːθs] ,
more bodily exercise — vapor - baths ,
更多的 身体上的 锻炼 — 汽 - 浴室 ,

他成年后，对我的状况并不感到惊讶，而是建议我多做些体育锻炼——比如蒸汽浴。

[ænd; ənd] [ʃæm'puːɪŋ] , [ɪn] [ə'dɪ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði][ˈmedsn; 'medɪsn][ˈɡɪv(ə)n] .
and shampooing , in addition to the medicine given .
和 洗发 , 在 添加 到 这 药品 给定 .

除了服用药物外，还要洗头。

[ʃet] [ðə; ði:] ['i:v(ə)l] [sti:l] [ɪn'kri:st] , [ænd; ənd] , [laɪk] [ðə; ði:] ['pærəsait] [pʌv; əv] ['bɑ:nək(ə)lɪz] [pʌn] [ə; eɪ] [ʃɪp] ,
Yet the evil still increased , and , like the parasite of barnacles on a ship ,
然而 这 邪恶的 仍然 增加 , 和 , 喜欢 这 寄生虫 的 藤壶 在 一个 船 ,
然而, 罪恶仍在加剧, 就像船上的藤壶寄生虫一样,

[ɪf] [aɪ 'ti:] [dɪd] [nɒt] [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði:] ['strʌktʃə(r)] [aɪ 'ti:] [əb'strʌktɪd] [ɪts] [fiə(r)] ,
if it did not destroy the structure it obstructed its fair ,
如果 它 做过 不是 破坏 这 结构 它 受阻 它是 公平的 ,
即使没有摧毁建筑物, 也阻碍了其正常运作。

['kʌmftəb(ə)l] ['prəʊgres] [ɪn] [ðə; ði:] [pɑ:θ] [pʌv; əv] [laɪf] .
comfortable progress in the path of life .
舒服的 进步 在 这 小路 的 生活 .
人生道路上的平稳前进。

[aɪ] [hæv; həv] [bi:n] [ɪn] [dɒk] , [pə'hæps] , ['twenti] [taɪmz] [ɪn] [æz; əz] ['meni] [j'iəz] ,
I have been in dock , perhaps , twenty times in as many years ,
我 有 到过 在 码头 , 也许 , 二十 时代 在 作为 许多 年 ,
在过去的二十年里, 我可能被送上法庭二十次。

[fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði:] [rɪ'dʌk(ə)n] [pʌv; əv] [ðɪs] [dɪ'zi:z] , [ænd; ənd] [wɪð] ['lɪt(ə)l] [gʊd] [ɪ'fekt] — [nʌn] ['lɑ:stɪŋ] .
for the reduction of this disease , and with little good effect — none lasting .
为了 这 减少 的 这 疾病 , 和 和 小的 好的 影响 — 没有任何 持久 .
为了减少这种疾病, 但效果甚微——而且没有持久的效果。

['eni] [wʌn] [səʊ] [ə'flɪktɪd] [ɪz] ['ɒf(ə)n] [s'ʌbdʒɪkt] [tu:; tə] ['pʌblɪk] [rɪ'mɑ:k] ,
Any one so afflicted is often subject to public remark ,
任何 一 所以 受苦的 是 经常 主题 到 民众 评论 ,
任何受此困扰的人往往都会受到公众的议论。

[ænd; ənd] [ðəʊ] [ɪn] ['kɒnʃəns] [hi:; hi] [meɪ] [keə(r)] ['lɪt(ə)l] [ə'baʊt] [aɪ 'ti:] ,
and though in conscience he may care little about it ,
和 尽管 在 良心 他 可能 关心 小的 关于 它 ,
虽然他良心上可能并不太在意,

[aɪ] [eɪ 'em] ['kɒnfɪdənt] [nəʊ] [mæn] ['leɪbərɪŋ] ['ʌndə(r)] [əʊ'bi:səti] [kæn; kən] [bi:; bi] [kwɑ:t] [ɪn'sensəb(ə)l] [tu:; tə]
I am confident no man laboring under obesity can be quite insensible to
我 是 自信的 不 男人 劳动 在下面 肥胖 能 是 相当 麻木不仁 到
[ðə; ði] [snɪə] [ænd; ənd] [rɪ'mɑ:rk] [pʌv; əv] [ðə; ði:] ['kru:əl] [ænd; ənd] [ɪndʒʊ'dɪʃəs] [ɪn] ['pʌblɪk] [ə'semblɪz] ,
the sneers and remarks of the cruel and injudicious in public assemblies ,
这 冷笑 和 评论 的 这 残忍的 和 不明智的 在 民众 组件 ,
我相信, 任何一个肥胖的人, 都不可能对公共集会上那些残忍无礼之人的嘲讽和言语完全无动于衷。

['pʌblɪk] ['vi:ək(ə)lɪz] , [ɔ:(r)] [ðə; ði:] ['ɔ:d(ə)n(ə)rɪ] [stri:t] ['træfɪk] ;
public vehicles , or the ordinary street traffic ;
民众 车辆 , 或者 这 普通的 街道 交通 ;
公共交通工具, 或普通街道交通;

[nɔ:(r)] [tu:; tə] [ðə; ði] [ə'nɔɪəns] [pʌv; əv] ['faɪndɪŋ] [nəʊ] ['ædɪkwət] [speɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['pʌblɪk] [ə'sembli] [ɪf]
nor to the annoyance of finding no adequate space in a public assembly if
也不 到 这 烦恼 的 寻找 不 足够的 空间 在 一个 民众 集会 如果
[hi:; hi] [ʃʊd; ʃəd] [si:k] [ə'mju:zmənt] [ɔ:(r)] [ni:d] [rɪ'freʃmənt] ,
he should seek amusement or need refreshment ,
他 应该 寻找 娱乐 或者 需要 清爽 ,
也不会因为想在公共集会场所寻找合适的娱乐或休息场所而感到恼火。

[ænd; ənd] ['ðeəfɔ:(r)] [hi:; hi]['nætʃ(ə)rəli] [ki:ps] [ə'wei] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l][frəm; frəm]['pleɪsɪz]
and therefore he naturally keeps away as much as possible from places
和 所以 他 自然 保持 离开 作为 很多 作为 可能的 从 地方
[weə(r)] [hi:; hi][ɪz] ['laɪkli] [tu:; tə][bi:; bi] [meɪd] [ðə; ði]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][ɒv; əv][ðə; ði][tɔ:nt, tə:nt][ænd; ənd]
where he is likely to be made the object of the taunts and
在哪里 他 是 可能 到 是 制成 这 目的 的 这 嘲讽 和
[rɪ'mɑ:rkz][ɒv; əv]['ʌðə(r)z] .
remarks of others .
评论 的 其他的 .

因此，他自然会尽可能远离那些可能让他成为他人嘲笑和议论对象的地方。

[ai][,eɪ 'em][æz; əz] [rɪ'gɑ:dləs] [ɒv; əv]['pʌblɪk] [rɪ'mɑ:k] [æz; əz][məʊst][men] ,
I am as regardless of public remark as most men ,
我 是 作为 不管 的 民众 评论 作为 最多 男人 ,
我和大多数男人一样，对公众的评价毫不在意。

[bʌt; bət][ai][hæv; həv] [felt] [ði:z] ['dɪfɪkəltɪz] [ænd; ənd] ['ðeəfɔ:(r)] [ə'vɔɪdɪd] [sʌtʃ] ['sɜ:kəmskraɪbd]
but I have felt these difficulties and therefore avoided such circumscribed
但 我 有 毛毡 这些 困难 和 所以 避免 这样的 限定的
[ə,kɒmə'deɪʃ(ə)n] [ænd; ənd]['nəʊtɪs] ,
accommodation and notice ,
住宿 和 注意 ,

但我深知这些困难，因此避免了这种受限的住宿和通知方式。

[ænd; ənd][baɪ] [ðæt] [mi:nz] [hæv; həv] [bi:n] [dɪ'praɪvd] [ɒv; əv] ['meni] [əd'væntɪdʒ] [tu:; tə] [helθ] [ænd; ənd]
and by that means have been deprived of many advantages to health and
和 经过 那 方法 有 到过 被剥夺的 的 许多 优势 到 健康 和
['kʌmfət] .
comfort .
舒适 .

因此，人们失去了许多健康和舒适方面的优势。

[ɔ:ldəʊ] [nəʊ] ['veri] [greɪt] [saɪz][ɔ:(r)] [wert] , [stɪl] [ai][kʊd; kəd][nɒt] [stʊ:p] [tu:; tə][taɪ][maɪ] [ju:] ,
Although no very great size or weight , still I could not stoop to tie my shoe ,
虽然 不 非常 伟大的 尺寸 或者 重量 , 仍然 我 可以 不是 哈腰 到 领带 我的 鞋 ,
虽然个头不大，重量也不重，但我还是弯不下腰去系鞋带。

[səʊ][tu:; tə] [spi:k] , [nɔ:(r)] [ə'tend] [tu:; tə][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['ɑ:.fɪsɪz][hju:'mænəti] [rɪ'kwəɪəz] [wɪ'dəʊt]
so to speak , nor attend to the little offices humanity requires without
所以 到 说话 , 也不 出席 到 这 小的 办公室 人类 需要 没有
[kən'sɪdərəb(ə)l][peɪn][ænd; ənd] ['dɪfɪkəltɪ] ,
considerable pain and difficulty ,
大量 疼痛 和 困难 ,

也就是说，他们既不愿费尽周折地履行人类所需的那些琐碎职责，也不愿承受巨大的痛苦和困难。

[wɪtʃ] ['əʊnli][ðə; ði] ['kɔ:pjələnt] [kæn; kən] [ʌndə'stænd] ; [ai][hæv; həv] [bi:n] [kəm'peld] [tu:; tə][gəʊ] [daʊn]
which only the corpulent can understand ; I have been compelled to go down
哪个 仅有的 这 肥胖的 能 理解 ; 我 有 到过 被迫 到 去 向下
[steəz] ['sləʊli] ['bækwədz] ,
stairs slowly backwards ,
楼梯 缓慢地 向后 ,

只有肥胖的人才能理解；我被迫慢慢地倒退着下楼梯。

[tu:; tə] [seɪv] [ðə; ði][dʒɑ:(r)][ɒv; əv] [ɪn'kri:st] [wert] [ə'pɒn][ðə; ði]['æŋk(ə)l][ænd; ənd] [ni:] [dʒɔɪnts] ,
to save the jar of increased weight upon the ankle and knee joints ,
到 节省 这 罐 的 增加 重量 之上 这 踝 和 膝盖 关节 ,
为了减轻脚踝和膝关节的负重，

[ænd; ɐnd] [bi:n] [ə'blaɪdʒd][tu:; tə] [pʌf] [ænd; ɐnd] [bləʊ] [wɪð] ['evri] [slart] [ɪg'zɜ:n] , [pə'tɪkjələli] [ðæt]
and been obliged to puff and blow with every slight exertion , particularly that
和 到过 有义务 到 噗 和 吹 和 每一个 轻微 用力 , 特别 那
[ɒv; əv]['gəʊɪŋ][ʌp] [steəz] .
of going up stairs .
的 去 向上 楼梯 .

而且每次稍微用力，特别是上楼梯时，都会不由自主地喘气。

[ai][hæv; həv] [speəd] [nəʊ][peɪnz][tu:; tə] ['remədi] [ðɪs] [[eit]]
I have spared no pains to remedy this [8]
我 有 幸存 不 疼痛 到 补救 这 [8]
我已竭尽全力纠正这一问题[8]

[baɪ] [ləʊ] ['lɪvɪŋ] ([mɒdə'reɪ](ə)n][ænd; ɐnd] [laɪt] [fu:d] [wɒz; wəz]['dʒen(ə)rəli] [prɪ'skraɪbd] ,
by low living (moderation and light food was generally prescribed ,
经过 低的 活的 (适度 和 光 食物 曾是 一般来说 规定 ,
生活简朴（通常提倡适度和清淡的饮食），

[bʌt; bət][ai][hæd; həd][nəʊ][də'rekt] [bɪl] [ɒv; əv][feə(r)][tu:; tə] [nəʊ] [wɒt] [wɒz; wəz] ['ri:əli] [ɪn'tendɪd]) ,
but I had no direct bill of fare to know what was really intended) ,
但 我 有 不 直接的 账单 的 票价 到 知道 什么 曾是 真的 故意的) ,
但我没有直接的账单，所以不知道实际意图是什么），

[ænd; ɐnd] [ðæt] , ['kɒnsɪkwəntli] , [brɔ:t] [ðə; ði] ['sɪstəm] ['ɪntu:][ə; eɪ] [ləʊ] [ɪm'pɒvərɪʃt] [steɪt] ,
and that , consequently , brought the system into a low impoverished state ,
和 那 , 最后 , 带来 这 系统 进入 一个 低的 贫困 状态 ,
[wɪ'ðəʊt] [dɪ'kri:sɪŋ] ['kɔ:pjələns] ,
without decreasing corpulence ,
没有 递减 肥胖 ,
因此，这使得该系统陷入了低贫困状态，而肥胖现象却没有减少。

[kɔ:zd] ['meni] [əb'nɒkjəs] [bɔɪlz] , [tu:; tə] [ə'piə(r)] , [ænd; ɐnd] [tu:] ['rɑ:ðə(r)] [fə'mɪdəb(ə)l] ['kɑ:bʌŋkl] ,
caused many obnoxious boils , to appear , and two rather formidable carbuncles ,
导致 许多 令人讨厌的 沸腾 , 到 出现 , 和 二 相当 强大 痈 ,
导致身上长出许多难看的疖子，还有两个相当大的痈。

[fɔ:(r); fə(r)] [wɪtʃ] [ai][wɒz; wəz]['eɪbli]['ɒpə,ɪtɪd][ə'pɒn][ænd; ɐnd] [fed] ['ɪntu:] [ɪn'kri:st] [əʊ'bi:səti] .
for which I was ably operated upon and fed into increased obesity .
为了 哪个 我 曾是 能够 经营的 之上 和 美联储 进入 增加 肥胖 .
因此我接受了手术，结果却导致我越来越肥胖。

[æt; ət] [ðɪs] ['dʒʌŋktʃə(r)] ([ə'baʊt] [θri:] [j'iəz] [bæk]) ['tɜ:ki] [bɑ:θs] [br'keɪm] [ðə; ði] ['fæʃ(ə)n] ,
At this junction (about three years back) Turkish baths became the fashion ,
在 这 契机 (关于 三 年 后退) 土耳其 浴室 成为 这 时尚 ,
大约三年前，土耳其浴开始流行起来。

[ænd; ɐnd][ai][wɒz; wəz][əd'vaɪzd][tu:; tə][ə'dɒpt][ðem; ðəm][æz; əz][ə; eɪ] ['remədi] .
and I was advised to adopt them as a remedy .
和 我 曾是 建议 到 采纳 他们 作为 一个 补救 .
有人建议我采用这些方法来补救。

[wɪð] [ðə; ði][fɜ:st] [fju:][ai] [faʊnd] [ɪ'mens] ['benɪfɪt] [ɪn]['paʊə(r)][ænd; ɐnd][,ɪ:læ'stɪsəti][fɔ:(r); fə(r)] ['wɔ:kɪŋ]
With the first few I found immense benefit in power and elasticity for walking
和 这 第一的 很少 我 成立 巨大 益处 在 力量 和 弹性 为了 步行
[ˈeksəsaɪz] ;
exercise ;
锻炼 ;
前几次锻炼后，我发现步行锻炼在力量和弹性方面都获得了极大的益处；

[səʊ] , [brɪ'li:vɪŋ] [ai][hæd; həd] [faʊnd] [ðə; ði] “ [fɪ'lɒsəfərz] [stəʊn] ,
so , believing I had found the “ philosopher's stone ,
所以 , 相信 我 有 成立 这 “ 哲学家的 石头 ,
于是，我以为自己找到了“贤者之石”，

” [pə'sju:d] [ðem; ðəm] [θri:] [taɪmz] [ə; eɪ] [wi:k] [tɪl] [ai][hæd; həd][ˈteɪkən] [ˈfɪftɪ] ,
“ **pursued them three times a week till I had taken fifty** ,
” 追击 他们 三 时代 一个 星期 直到 我 有 已采取 五十 ,
“我每周追捕他们三次，直到我抓到五十个为止。”

[ðen] [les] [ˈfri:kwəntli] ([æz; əz][ai][bɪ'gæn][tu:; tə][ˈfænsɪ] , [wɪð] [sʌm; səm][ˈri:z(ə)n] ,
then less frequently (as I began to fancy , with some reason ,
然后 较少的 频繁地 (作为 我 开始 到 想要 , 和 一些 原因 ,
后来频率就降低了（因为我开始有某种理由地喜欢上它），

[ðæt] [səʊ] [ˈmeni] [ˈwi:kənd] [maɪ][kənstrɪ'tju:ʃ(ə)n]) [tɪl] [ai][hæd; həd][ˈteɪkən] [ˈnaɪntɪ] ,
that so many weakened my constitution) till I had taken ninety ,
那 所以 许多 减弱 我的 宪法) 直到 我 有 已采取 九十 ,
(太多药物削弱了我的体质) 直到我服用了九十种，

[bʌt; bət][ˈnevə(r)] [sək'si:ɪdɪd] [ɪn] [ˈlu:zɪŋ] [mɔ:(r)][ðæn; ðən][sɪks][ˈel'bi:'es] .
but never succeeded in losing more than 6 lbs .
但 绝不 成功了 在 输 更多的 比 6 磅 .
但他从未成功减掉超过 6 磅的体重。

[weɪt] [ˈdʒʊərɪŋ][ðə; ði] [həʊl] [kɔ:s] , [ænd; ənd][ai] [geɪv] [ʌp][ðə; ði][plæn][æz; əz] [ˈwɜ:θləs] ;
weight during the whole course , and I gave up the plan as worthless ;
重量 期间 这 所有的 课程 , 和 我 给予 向上 这 计划 作为 毫无价值 ;
整个过程中体重都在增加，我觉得这个计划毫无价值，于是放弃了。

[ðəʊ] [ai][hæv; həv] [fʊl] [bɪ'li:f] [ɪn][ðeə(r)] [ˈklenzɪŋ] [ˈprɒpətɪz] , [ænd; ənd][ðeə(r)][ˈvælju:] [ɪn][k'əʊldz] ,
though I have full belief in their cleansing properties , and their value in colds ,
尽管 我 有 满的 信仰 在 他们的 清洁 特性 , 和 他们的 价值 在 感冒 ,
虽然我完全相信它们的清洁功效以及它们对感冒的价值，

[ˈru:mətɪzəm] , [ænd; ənd] [ˈmeni] [ˈʌðə(r)] [ˈeɪlmənts] .
rheumatism , and many other ailments .
风湿病 , 和 许多 其他 疾病 .
风湿病以及许多其他疾病。

[ai] [ðen] [ˈfænsɪd] [ɪnˈkri:st] [əʊˈbi:səti] [məˈtɪəriəli] [əˈfektɪd] [ə; eɪ] [slaɪt] [ʌmˈbɪlɪk(ə)] [ˈrʌptʃə(r)] , [ɪf] [aɪˈti:]
I then fancied increased obesity materially affected a slight umbilical rupture , if it
我 然后 幻想 增加 肥胖 重大 做作的 一个 轻微 脐带 破裂 , 如果 它
[dɪd][nɒt] [kɔ:z] [aɪˈti:] ,
did not cause it ,
做过 不是 原因 它 ,
我当时就想，肥胖加剧是否会对轻微的脐带破裂产生实质性影响，即便不是直接导致破裂，也是有可能的。

[ænd; ənd] [ðæt] [əˈnʌðə(r)] [ˈbɒdɪli] [ˈeɪlmənt] [tu:; tə] [wɪtʃ] [ai][hæd; həd] [bi:n] [ˈsʌbdʒɪkt] [wɒz; wəz][ˈɔ:lsəʊ]
and that another bodily ailment to which I had been subject was also
和 那 其他 身体上的 病痛 到 哪个 我 有 到过 主题 曾是 还
[ɔ:g'mentɪd] .
augmented .
增强 .

而且我原有的另一种身体疾病也加重了。

[ðɪs] [led][em 'i:][tu:; tə][ˈʌðə(r)][ˈmedɪk(ə)][ədˈvaɪzər] , [tu:; tə] [hu:m] [ai][ˌeɪˈem][ˈɔ:lsəʊ] [ɪnˈdetɪd] [fɔ:(r); fə(r)]
This led me to other medical advisers , to whom I am also indebted for
这 引领 我 到 其他 医疗的 顾问 , 到 谁 我 是 还 负债累累 为了
[mʌtʃ] [kaɪnd][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] ,
much kind consideration ,
很多 种类 考虑 ,
这使我联系到了其他医疗顾问，我也非常感谢他们的悉心帮助。

[ðəʊ] , [ʌnˈfɔ:tʃənətli] , [ðeɪ] [feɪld] [ɪn] [rɪˈli:vɪŋ] [em 'i:] .
though , unfortunately , they failed in relieving me .
尽管 , 很遗憾 , 他们 失败的 在 缓解 我 .
然而，不幸的是，他们没能救我脱离险境。

[æ̃t; ət][lɑːst] , [ˈfaɪndɪŋ][maɪ] [saɪt] [ˈfeɪlɪŋ] [æ̃nd; ə̃nd][maɪ] [ˈhɪərɪŋ] [ˈɡreɪtli] [ɪmˈpeəd] , [aɪ] [kənˈsʌltɪd] ,
At last , finding my sight failing and my hearing greatly impaired , I consulted ,
在 最后的 , 寻找 我的 视线 失败 和 我的 听力 非常 受损 , 我 咨询 ,
最后, 我发现自己的视力逐渐衰退, 听力也严重受损, 于是我咨询了医生。

[ɪn] [ˈɔːgəst] [lɑːst] , [æ̃n; ə̃n] [ˈemɪnənt] [ˈɔːrəl] [ˈsɜːdʒən] , [huː] [meɪd] [laɪt] [bʌv; əv][ðə; ði] [keɪs] ,
in August last , an eminent aural surgeon , who made light of the case ,
在 八月 最后的 , 一个 杰出 听觉 外科医生 , WHO 制成 光 的 这 案件 ,
去年八月, 一位著名的耳科外科医生轻描淡写地谈到了这起案件。

[lʊkt] [ˈɪntuː][maɪ] [ɪəz] , [spʌndʒd] [ðem; ðəm] [ɪnˈtɜːnəli] , [æ̃nd; ə̃nd] [ˈblɪstəd] [ðə; ði][aʊtˈsaɪd] ,
looked into my ears , sponged them internally , and blistered the outside ,
看起来 进入 我的 耳朵 , 海绵 他们 内部 , 和 起泡的 这 外部 ,
[wɪˈðəʊt] [ðə; ði] [ˈslaɪtɪst] [ˈbenɪfɪt] ,
without the slightest benefit ,
没有 这 丝毫 益处 ,
我检查了我的耳朵, 用海绵擦拭了耳道内部, 还弄得耳道外部起了水泡, 但一点用处都没有。

[ˈnaɪðə(r)][ɪnˈkwaɪərɪŋ][ˈɪntuː][ˈeni] [bʌv; əv][maɪ] [ˈbɒdɪli] [ˈeɪlmənts] , [wɪtʃ] [hiː; hi] [ˈprɒbəbli] [θɔːt]
neither inquiring into any of my bodily ailments , which he probably thought
两者都不 查询 进入 任何 的 我的 身体上的 疾病 , 哪个 他 大概 想法
[ʌnˈnesəsəri; ʌnˈnesɪsəri] ,
unnecessary ,
不必要 ,
他既没有询问我的任何身体不适, 大概是觉得没必要吧。

[nɔː(r)][əˈfɔːd; əˈfɔrd][em ˈiː][ˈiːv(ə)n][taɪm][tuː; tə] [neɪm] [ðem; ðəm] . [[nain]]
nor affording me even time to name them . [9]
也不 负担得起 我 甚至 时间 到 姓名 他们 : [9]
甚至不给我时间去列举他们的名字。[9]

[aɪ][wʌz; wəz][nɒt][æt; ət][ɔːl][ˈsætɪsfaɪd] ,
I was not at all satisfied ,
我 曾是 不是 在 全部 使满意 ,
我一点也不满意。

[bʌt; bət][bʌn][ðə; ði] [ˈkɒntrəri] [wʌz; wəz][ɪn][ə; eɪ] [wɜːs] [plaɪt] [ðæn; ðən] [wen] [aɪ] [went] [tuː; tə][hɪm] ;
but on the contrary was in a worse plight than when I went to him ;
但 在 这 相反 曾是 在 一个 更糟 困境 比 什么时候 我 去 到 他 ;
但恰恰相反, 他的处境比我见到他时还要糟糕;

[haʊˈevə(r)] , [hiː; hi] [suːn] [ˈɑːftə(r)][left] [taʊn] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [ˈænjuəl] [ˈhɒlədeɪ] ,
however , he soon after left town for his annual holiday ,
然而 , 他 很快 后 左边 镇 为了 他的 年度的 假期 ,
然而, 不久之后他就离开小镇去度假了。

[wɪtʃ] [pruːvd] [ðə; ði] [ˈɡreɪtɪst] [ˈpɒsəb(ə)l] [ˈblesɪŋ] [tuː; tə][em ˈiː] , [brˈkæz; brˈkɒz][aɪ ˈtiː] [kəmˈpeld] [em ˈiː]
which proved the greatest possible blessing to me , because it compelled me
哪个 已证实 这 最 可能的 祝福 到 我 , 因为 它 被迫 我
[tuː; tə] [siːk] [ˈʌðə(r)] [əˈsɪstəns] ,
to seek other assistance ,
到 寻找 其他 协助 ,
这对我来说反而是一件幸事, 因为它迫使我去寻求其他帮助。

[æ̃nd; ə̃nd] [ˈhæpɪli] , [aɪ] [faʊnd] [ðə; ði] [raɪt] [mæn] ,
and happily , I found the right man ,
和 快乐地 , 我 成立 这 正确的 男人 ,
幸运的是, 我找到了对的人。

[hu:] [ʌn'hezɪtətɪŋli] [sed] [hi:; hi] [br'li:vð] [maɪ] ['eɪlmənts] [wɜ:(r); wə(r)] [kɔ:zd] ['prɪnsəpli] [baɪ]
who unhesitatingly said he believed my ailments were caused principally by
WHO 毫不犹豫 说 他 相信 我的 疾病 是 导致 主要 经过
['kɔ:pjələns] ,
corpulence ,
肥胖 ,

他毫不犹豫地说，他认为我的疾病主要是由肥胖引起的。

[ænd; ənd] [pri'skraɪbd] [ə; eɪ] ['sɜ:t(ə)n][d'aɪət] — [nəʊ][l'medsn; 'medɪsn] ,
and prescribed a certain diet — no medicine ,
和 规定 一个 肯定 饮食 — 不 药品 ,
并制定了特定的饮食方案——没有服用药物。

[br'jɒnd] [ə; eɪ] ['mɔ:nɪŋ] ['kɔ:diəl] [æz; əz][ə; eɪ] [kə'rektɪv] — [wɪð] [ɪ'mens] [ɪ'fekt] [ænd; ənd] [əd'vɑ:ntɪdʒ]
beyond a morning cordial as a corrective — with immense effect and advantage
超过 一个 早晨 亲切 作为 一个 矫正 — 和 巨大 影响 和 优势
[bəʊθ][tu:; tə][maɪ] ['hɪərɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] [dɪ'kri:s] [ɒv; əv][maɪ] ['kɔ:pjələnsɪ] .
both to my hearing and the decrease of my corpulency .
两个都 到 我的 听力 和 这 减少 的 我的 肥胖 .

除了作为晨间饮品进行矫正外，它对我的听力和减轻我的肥胖都产生了巨大的效果和益处。

[fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [seɪk] [ɒv; əv] ['ɑ:gjumənt][ænd; ənd] [ɪlə'streɪf(ə)n] [aɪ] [wɪl] [prɪ'zju:m] [ðæt] ['sɜ:t(ə)n] ['ɑ:trɪk(ə)lz]
For the sake of argument and illustration I will presume that certain articles
为了 这 清酒 的 争论 和 插图 我 将要 估 那 肯定 文章
[ɒv; əv] ['ɔ:d(ə)n(ə)rɪ][d'aɪət] ,
of ordinary diet ,
的 普通的 饮食 ,

为了便于论证和说明，我假设某些日常饮食中的食物，

[haʊ'veə(r)] [benɪ'fɪ(ə)l] [ɪn] [ju:θ] , [ɑ:(r); ə(r)] [predʒu'dɪʃl] [ɪn] [əd'vɑ:nst] [laɪf] , [laɪk] [bi:nz] [tu:; tə][ə; eɪ]
however beneficial in youth , are prejudicial in advanced life , like beans to a
然而 有利 在 青年 , 是 有偏见的 在 先进的 生活 , 喜欢 豆子 到 一个
[hɔ:s] ,
horse ,
马 ,

然而，年轻时有益的东西，到了晚年却有害，就像豆子对马一样。

[hu:z] ['kɒmən] , ['ɔ:d(ə)n(ə)rɪ] [fu:d] [ɪz] [heɪ] [ænd; ənd] [kɔ:n] .
whose common , ordinary food is hay and corn .
谁 常见的 , 普通的 食物 是 干草 和 玉米 .

它们的日常食物是干草和玉米。

[aɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ju:sf(ə)l] [fu:d] [ə'keɪznəli] , [ʌndə(r)][pɪ'kju:liə(r)] ['sɜ:kəmstənsɪz] , [bʌt; bət]
It may be useful food occasionally , under peculiar circumstances , but
它 可能 是 有用 食物 偶尔 , 在下面 奇特 情况 , 但
[detrɪ'ment(ə)l][æz; əz][ə; eɪ] ['kɒnstənsɪ] .
detrimental as a constancy .
有害的 作为 一个 恒常 .

在特殊情况下，它偶尔可能是有用的食物，但长期食用则有害。

[aɪ] [wɪl] , [ðəəfɔ:(r)] , [ə'dɒpt][ðə; ði][ə'hælədʒɪ] , [ænd; ənd][kɔ:l] [sʌtʃ] [fu:d] ['hju:mən] [bi:nz] .
I will , therefore , adopt the analogy , and call such food human beans .
我 将要 , 所以 , 采纳 这 类比 , 和 称呼 这样的 食物 人类 豆子 .

因此，我将采用这个比喻，把这种食物称为人类豆子。

[ðə; ði]['aɪtəmz][frɒm; frəm] [wɪtʃ] [aɪ][wɒz; wəz][əd'vaɪzɪd][tu:; tə][əb'steɪn][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l]
The items from which I was advised to abstain as much as possible
这 项目 从 哪个 我 曾是 建议 到 弃权 作为 很多 作为 可能的
[wɜ:(r); wə(r)] :
were :
是 :

我被建议尽量避免食用以下物品：

— [bred] , [ˈbɾetə(r)] , [mɪlk] , [ˈʃʊgə(r)] , [biə(r)] , [ænd; ənd][pəˈteɪtəʊz] , [wɪt] [hæd; həd] [bi:n] [ðə; ði][meɪn]
— **Bread** , **butter** , **milk** , **sugar** , **beer** , **and** **potatoes** , **which** **had** **been** **the** **main**
— 面包 , 黄油 , 牛奶 , 糖 , 啤酒 , 和 土豆 , 哪个 有 到过 这 主要的
([ænd; ənd] ,
(**and** ,
(和 ,

面包、黄油、牛奶、糖、啤酒和土豆，这些一直是主要的（以及，

[aɪ] [θɔ:t] , [ˈɪnəs(ə)nt]) [ˈelɪmənts] [ɒv; əv][maɪ] [ɪgˈzɪstəns] , [ɔ:(r)] , [æt; ət][ɔ:l] [ɪˈvents] ,
I thought , **innocent**) **elements** **of** **my** **existence** , **or** , **at** **all** **events** ,
我 想法 , 清白的) 元素 的 我的 存在 , 或者 , 在 全部 活动 ,
我当时想，我生命中那些无辜的元素，或者至少，

[ðeɪ] [hæd; həd][fɔ:(r); fə(r)] [ˈmeni] [jˈiəz] [bi:n] [əˈdɒptɪd] [ˈfri:li] .
they **had** **for** **many** **years** **been** **adopted** **freely** .
他们 有 为了 许多 年 到过 已采用 自由 .
多年来，它们一直被自由收养。

[ði:z] , [sed] [maɪ] [ˈeksələnt] [ədˈvaɪzə(r)] , [kənˈteɪn] [stɑ:tʃ] [ænd; ənd][ˈsækəɪn; ˈsækəri:n][ˈmætə(r)] ,
These , **said** **my** **excellent** **adviser** , **contain** **starch** **and** **saccharine** **matter** ,
这些 , 说 我的 出色的 顾问 , 包含 淀粉 和 糖精 事情 ,
[ˈtendɪŋ] [tu:; tə] [kriˈeɪt] [fæt] ,
tending **to** **create** **fat** ,
倾向于 到 创造 胖的 ,
我的优秀顾问说，这些食物含有淀粉和糖类物质，容易产生脂肪。

[ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [əˈvɔɪdɪd] [ɔ:ltəˈgeðə(r)] .
and **should** **be** **avoided** **altogether** .
和 应该 是 避免 共 .
应该完全避免。

[æt; ət][ðə; ði][fɜ:st] [blʌʃ] [aɪ ˈti:] [si:md] [tu:; tə][em ˈi:] [ðæt] [aɪ][hæd; həd][ˈlɪt(ə)l] [left] [tu:; tə][lɪv; laɪv][əˈpɒn] ,
At **the** **first** **blush** **it** **seemed** **to** **me** **that** **I** **had** **little** **left** **to** **live** **upon** ,
在 这 第一的 脸红 它 似乎 到 我 那 我 有 小的 左边 到 居住 之上 ,
乍一看，我觉得自己几乎没什么东西可以维持生计了。

[bʌt; bət][maɪ][kaɪnd] [frend] [su:n] [ʃʊd] [em ˈi:][ðeə(r)][wɒz; wəz] [ˈæmpl] ,
but **my** **kind** **friend** **soon** **showed** **me** **there** **was** **ample** ,
但 我的 种类 朋友 很快 显示 我 那里 曾是 充足 ,
但我的好朋友很快就向我展示了，其实有很多选择。

[ænd; ənd][aɪ][wɒz; wəz][ˈəʊnli] [tu:] [ˈhæpi] [tu:; tə] [ɡɪv] [ðə; ði][plæn][ə; eɪ][feə(r)][ˈtraɪəl] ,
and **I** **was** **only** **too** **happy** **to** **give** **the** **plan** **a** **fair** **trial** ,
和 我 曾是 仅有的 也 快乐的 到 给 这 计划 一个 公平的 审判 ,
我非常乐意对这个计划进行一次全面的试用。

[ænd; ənd] , [wɪˈðɪn] [ə; eɪ] [ˈveri] [fju:] [deɪz] , [faʊnd] [ɪˈmens] [ˈbenɪfɪt] [frɒm; frəm][aɪ ˈti:] .
and , **within** **a** **very** **few** **days** , **found** **immense** **benefit** **from** **it** .
和 , 之内 一个 非常 很少 天 , 成立 巨大 益处 从 它 .
短短几天内，就从中获得了巨大的好处。

[aɪ ˈti:] [meɪ] [ˈbetə(r)] [ɪˈlu:sɪdeɪt] [ðə; ði][ˈdaɪətəri][plæn] [ɪf] [aɪ] [dɪˈskraɪb] [ˈdʒen(ə)rəli] [wɒt] [aɪ][hæv; həv]
It **may** **better** **elucidate** **the** **dietary** **plan** **if** **I** **describe** **generally** **what** **I** **have**
它 可能 更好的 阐发 这 饮食 计划 如果 我 描述 一般来说 什么 我 有
[ˈsæŋkʃn] [tu:; tə] [teɪk] ,
sanction **to** **take** ,
制裁 到 拿 ,
如果我大致描述一下我获准服用的食物，或许能更好地阐明我的饮食计划。

[ænd; ənd] [ðæt] [mæn][mʌst; məst][biː; bi][æn; ən][ɪk'strɔ:d(ə)n(ə)rɪ][ˈpɜ:s(ə)n] [huː] [wʊd] [dɪ'zaiə(r)][ə; eɪ]
and that man must be an extraordinary person who would desire a
和 那 男人 必须 是 一个 非凡的 人 WHO 会 欲望 一个
[ˈbetə(r)][ˈteɪb(ə)l] : —
better table : —
更好的 桌子 : —

而那个人，必定是一位非凡之人，才会想要一张更好的桌子：

[fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] , [aɪ] [teɪk] [fɔː(r)][ɔː(r)][faɪv] ['aʊnsɪz] [pʊ; əv] [bi:f] , [ˈmʌtn] , ['kɪdnɪz] , [brɔɪld] [fɪ]
For breakfast , I take four or five ounces of beef , mutton , kidneys , broiled fish
为了 早餐 , 我 拿 四 或者 五 盎司 的 牛肉 , 羊肉 , 肾脏 , 烤制 鱼
,
,
,

早餐我吃四五盎司牛肉、羊肉、腰子、烤鱼。

['berkən] , [ɔː(r)][kəʊld] [mi:t] [pʊ; əv] ['eni] [kaɪnd] [ɪk'sept] [pɔːk] ;
bacon , or cold meat of any kind except pork ;
熏肉 , 或者 寒冷的 肉 的 任何 种类 除了 猪肉 ;

培根，或除猪肉以外的任何种类的冷肉；

[ə; eɪ] [lɑ:dʒ] [kʌp] [pʊ; əv] [ti:] ([wɪ'ðəʊt] [mɪlk][ɔː(r)][ˈʊgə(r)]) , [ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l] ['bɪskɪt] ,
a large cup of tea (without milk or sugar) , a little biscuit ,
一个 大的 杯子 的 茶 (没有 牛奶 或者 糖) , 一个 小的 饼干 ,
一大杯茶（不加牛奶和糖），一小块饼干，

[ɔː(r)][wʌn] [aʊns] [pʊ; əv][draɪ] [təʊst] . [-]
or one ounce of dry toast . [10]
或者 一 盎司 的 干燥 吐司 . [-]

或一盎司干吐司。[10]

[fɔː(r); fə(r)][ˈdɪnə(r)] , [faɪv][ɔː(r)][sɪks] ['aʊnsɪz] [pʊ; əv] ['eni] [fɪ] [ɪk'sept] ['sæmən] , ['eni] [mi:t] [ɪk'sept] [pɔːk] ,
For dinner , five or six ounces of any fish except salmon , any meat except pork ,
为了 晚餐 , 五 或者 六 盎司 的 任何 鱼 除了 三文鱼 , 任何 肉 除了 猪肉 ,
晚餐可吃五六盎司除鲑鱼以外的任何鱼类，以及除猪肉以外的任何肉类。

['eni] ['vedʒtəb(ə)l] [ɪk'sept] [pə'teɪtəʊ] , [wʌn] [aʊns] [pʊ; əv][draɪ] [təʊst] , [fru:t] [aʊt] [pʊ; əv][ə; eɪ] ['puːdɪŋ] ,
any vegetable except potato , one ounce of dry toast , fruit out of a pudding ,
任何 蔬菜 除了 土豆 , 一 盎司 的 干燥 吐司 , 水果 出去 的 一个 布丁 ,
除了土豆以外的任何蔬菜，一盎司干吐司，布丁里的水果，

['eni] [kaɪnd] [pʊ; əv] ['pəʊltrɪ] [ɔː(r)] [geɪm] , [ænd; ənd] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['glɑːsɪz] [pʊ; əv] [gʊd] ['klærət] ,
any kind of poultry or game , and two or three glasses of good claret ,
任何 种类 的 家禽 或者 游戏 , 和 二 或者 三 眼镜 的 好的 红酒 ,
任何种类的家禽或野味，再配上两三杯上好的波尔多红酒。

['ʃeri] , [ɔː(r)][mə'diərə] — [ʃæm'peɪn] , [pɔːt] [ænd; ənd][biə(r)] [fə'bɪd(ə)n] .
sherry , or Madeira — champagne , port and beer forbidden .
雪利酒 , 或者 马德拉 — 香槟酒 , 港口 和 啤酒 禁止 .

雪利酒或马德拉酒——香槟、波特酒和啤酒禁止饮用。

[fɔː(r); fə(r)] [ti:] , [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['aʊnsɪz] [pʊ; əv][fru:t] , [ə; eɪ] [rʌsk] [ɔː(r)] [tuː] ,
For tea , two or three ounces of fruit , a rusk or two ,
为了 茶 , 二 或者 三 盎司 的 水果 , 一个 烤面包片 或者 二 ,
茶的话，可以加两三盎司水果，一两块烤面包片。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [kʌp] [pʊ; əv] [ti:] [wɪ'ðəʊt] [mɪlk][ɔː(r)][ˈʊgə(r)] .
and a cup of tea without milk or sugar .
和 一个 杯子 的 茶 没有 牛奶 或者 糖 .

一杯不加奶不加糖的茶。

[fɔ:(r); fə(r)] ['sʌpə(r)] , [θri:] [ɔ:(r)][fɔ:(r)] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] [mi:t] [ɔ:(r)] [fɪ] , ['sɪmələ(r)][tu:; tə]['dɪnə(r)] ,
For supper , three or four ounces of meat or fish , similar to dinner ,
为了 晚餐 , 三 或者 四 盎司 的 肉 或者 鱼 , 相似的 到 晚餐 ,
晚餐吃三四盎司的肉或鱼, 和正餐差不多。

[wɪð] [ə; eɪ] [glɑ:s] [ɔ:(r)] [tu:] [ɒv; əv]['klærət] .
with a glass or two of claret .
和 一个 玻璃 或者 二 的 红酒 .
再来一两杯波尔多红酒。

[fɔ:(r); fə(r)] ['naɪtkæp] , [ɪf] [rɪ'kwəɪəd] , [ə; eɪ]['tʌmblə(r)][ɒv; əv] [grɒɡ] — ([dʒɪn] , ['wɪski] , [ɔ:(r)]['brændɪ])
For nightcap , if required , a tumbler of grog — (gin , whiskey , or brandy
为了 睡前小酌 , 如果 必需的 , 一个 不倒翁 的 格罗格酒 — (杜松子酒 , 威士忌酒 , 或者 白兰地
,
,
,
如果需要, 睡前可以来一杯酒——(杜松子酒、威士忌或白兰地,

[wɪ'dəʊt] ['ʊgə(r)]) — [ɔ:(r)][ə; eɪ] [glɑ:s] [ɔ:(r)] [tu:] [ɒv; əv]['klærət][ɔ:(r)] ['ferɪ] .
without sugar) — or a glass or two of claret or sherry .
没有 糖) — 或者 一个 玻璃 或者 二 的 红酒 或者 雪利酒 .
不加糖) ——或者一两杯红酒或雪利酒。

[ðɪs] [plæn] [li:dz] [tu:; tə][æn; ən] ['eksələnt] [naɪts] [rest] , [wɪð] [frɒm; frəm][sɪks][tu:; tə] [eɪt] ['aʊəz] -
This plan leads to an excellent night's rest , with from six to eight hours ' -
这 计划 线索 到 一个 出色的 夜晚 休息 , 和 从 六 到 八 小时 -
[saʊnd] [sli:p] .
sound sleep .
声音 睡觉 .
该计划可带来优质的睡眠, 保证六到八小时的酣眠。

[ðə; ði][draɪ] [təʊst] [ɔ:(r)] [rʌsk] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ]['teɪb(ə)l] ['spu:nfʊl] [ɒv; əv]['spɪrɪt][tu:; tə] ['sɒfn] [,aɪ 'ti:] ,
The dry toast or rusk may have a table spoonful of spirit to soften it ,
这 干燥 吐司 或者 烤面包片 可能 有 一个 桌子 一勺 的 精神 到 软化 它 ,
可以在干面包片或烤面包干里加一汤匙酒来软化它。

[wɪtʃ] [wɪl] [pru:v] [ək'septəb(ə)l] .
which will prove acceptable .
哪个 将要 证明 可接受 .
这将是可以接受的。

[pə'hæps] [aɪ][dɪd][nɒt] ['həʊli] [ɪ'skeɪp] ['stɑ:tʃɪ] [ɔ:(r)]['sækəri:n; 'sækəri:n]['mætə(r)] , [bʌt; bət] ['skru:pjələsli]
Perhaps I did not wholly escape starchy or saccharine matter , but scrupulously
也许 我 做过 不是 完全 逃脱 淀粉 或者 糖精 事情 , 但 一丝不苟地
[ə'vɔɪdɪd] [ðəʊz] [bi:nz] ,
avoided those beans ,
避免 那些 豆子 ,
或许我并没有完全避免摄入淀粉或糖类物质, 但我刻意避开了豆类。

[sʌtʃ] [æz; əz][mɪlk] , ['ʊgə(r)] , [bɪə(r)] , ['bʌtə(r)] , & [si:] . , [wɪtʃ] [wɜ:(r); wə(r)] [nəʊn] [tu:; tə][kən'teɪn]
such as milk , sugar , beer , butter , & c . , which were known to contain
这样的 作为 牛奶 , 糖 , 啤酒 , 黄油 , & c . , 哪个 是 已知 到 包含
[ðəm; ðəm] .
them :
他们 .
例如牛奶、糖、啤酒、黄油等, 这些食物都含有这些物质。

[ɒn] ['raɪzɪŋ][ɪn][ðə; ði] ['mɔ:nɪŋ] [aɪ] [teɪk] [ə; eɪ]['teɪb(ə)l] ['spu:nfʊl] [ɒv; əv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [kə'rektɪv] ['kɔ:diəl] ,
On rising in the morning I take a table spoonful of a special corrective cordial ,
在 上升 在 这 早晨 我 拿 一个 桌子 一勺 的 一个 特别的 矫正 亲切 ,
每天早晨起床后, 我服用一汤匙特制的调理剂。

[wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi] [kɔːld] [ðə; ði] [bɑːm] [ɒv; əv] [laɪf] , [ɪn] [ə; eɪ] [waɪn] - [ɡlɑːs] [ɒv; əv] [ˈwɔːtə(r)] , [ə; eɪ] [məʊst] **which may be called the Balm of Life , in a wine - glass of water , a most**
哪个 可能 是 称为 这 香脂 的 生活 , 在 一个 葡萄酒 - 玻璃 的 水 , 一个 最多
[ˈɡreɪt(ə)l] [draːft] ,
grateful draught ,
感激的 草稿 ,

这可以称之为生命的甘露，盛在一杯水中，令人无比感激。

[æz; əz] [ˌaɪ ˈtiː] [siːm] [tuː; tə] [ˈkæəri] [əˈweɪ] [ɔːl] [ðə; ði] [dregz] [left] [ɪn] [ðə; ði] [ˈstʌmək] [ˈɑːftə(r)]
as it seems to carry away all the dregs left in the stomach after
作为 它 似乎 到 携带 离开 全部 这 渣 左边 在 这 胃 后
[daɪˈdʒestʃən; dɪˈdʒestʃən] ,
digestion ;
消化 ,
因为它似乎能带走消化后残留在胃里的所有残渣。

[bʌt; bət] [ɪz] [nɒt] [əˈprɪəriənt] ;
but is not aperient ;
但 是 不是 泻药 ;
但它不具有通便作用；

[ðen] [aɪ] [teɪk] [faɪv] [ɔː(r)] [sɪks] [ˈaʊnsɪz] [ɒv; əv] [ˈsɒlɪd] [ænd; ənd] [eɪt] [ɒv; əv] [ˈlɪkwɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ˈbrekfəst] ;
then I take 5 or 6 ounces of solid and 8 of liquid for breakfast ;
然后 我 拿 5 或者 6 盎司 的 坚硬的 和 8 的 液体 为了 早餐 ;
然后我早餐吃 5 或 6 盎司固体食物和 8 盎司液体食物；

[eɪt] [ˈaʊnsɪz] [ɒv; əv] [ˈsɒlɪd] [ænd; ənd] [eɪt] [ɒv; əv] [ˈlɪkwɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ˈdɪnə(r)] ;
8 ounces of solid and 8 of liquid for dinner ;
8 盎司 的 坚硬的 和 8 的 液体 为了 晚餐 ;
晚餐吃8盎司固体食物和8盎司液体食物；

[θriː] [ˈaʊnsɪz] [ɒv; əv] [ˈsɒlɪd] [ænd; ənd] [eɪt] [ɒv; əv] [ˈlɪkwɪd] [fɔː(r); fə(r)] [tiː] ;
3 ounces of solid and 8 of liquid for tea ;
3 盎司 的 坚硬的 和 8 的 液体 为了 茶 ;
泡茶用固体3盎司，液体8盎司；

[fɔːr] [ˈaʊnsɪz] [ɒv; əv] [ˈsɒlɪd] [ænd; ənd] [sɪks] [ɒv; əv] [ˈlɪkwɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ˈsʌpə(r)] , [ænd; ənd] [ðə; ði] [grɒɡ]
4 ounces of solid and 6 of liquid for supper , and the grog
4 盎司 的 坚硬的 和 6 的 液体 为了 晚餐 , 和 这 格罗格酒
[ˈɑːftəwədʒ] , [ɪf] [aɪ] [pliːz] .
afterwards , if I please .
然后 , 如果 我 请 .
晚餐吃 4 盎司固体食物和 6 盎司液体食物，如果愿意的话，餐后还可以喝点朗姆酒。

[aɪ] [eɪ ˈem] [nɒt] , [haʊˈevə(r)] , [ˈstriktli] [ˈlɪmɪtɪd] [tuː; tə] [ˈeni] [ˈkwɒntəti] [æt; ət] [ˈaɪðə(r)] [miːl] ,
I am not , however , strictly limited to any quantity at either meal ,
我 是 不是 , 然而 , 严格 有限的 到 任何 数量 在 任何一个 一顿饭 ,
但是，我每餐的摄入量并没有严格的限制。

[səʊ] [ðæt] [ðə; ði] [ˈneɪtʃə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fuːd] [ɪz] [ˈrɪdʒɪdli] [ædhˈɪəd] [tuː; tə] .
so that the nature of the food is rigidly adhered to .
所以 那 这 自然 的 这 食物 是 严格地 粘着 到 .
因此，食物的本性得到了严格遵守。

[ɪkˈspɪəriəns] [hæz; həz] [tɔːt] [em ˈiː] [tuː; tə] [brɪˈliːv] [ðæt] [ðiːz] [ˈhjuːmən] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] [məʊst]
Experience has taught me to believe that these human beans are the most
经验 有 教授 我 到 相信 那 这些 人类 豆子 是 这 最多
[ɪnˈsɪdiəs] [ˈenəmiːz] [mæn] ,
insidious enemies man ,
阴险 敌人 男人 ,
经验告诉我，这些人才是人类最阴险的敌人。

[wɪð] [ə; eɪ] ['tendənsɪ] [tuː; tə] ['kɔːpjələns] [ɪn] [əd'vɑːnst] [laɪf] , [kæn; kən] [pə'zes] , [ðəʊ] ['emɪnəntli]
with a tendency to corpulence in advanced life , can possess , though eminently
和 一个 趋势 到 肥胖 在 先进的 生活 , 能 具有 , 尽管 非常
['frendli] [tuː; tə] [juːθ] .
friendly to youth .
友好的 到 青年 :

晚年有肥胖倾向，但对年轻人非常友好。

[hiː; hi] [meɪ] ['veri] ['pruːdntli] [maʊnt] [gɑːd] [ə'genst] [sʌtʃ] [æn; ən] ['enəmi] [ɪf] [hiː; hi][ɪz][nɒt][ə; eɪ] [fuːl]
He may very prudently mount guard against such an enemy if he is not a fool
他 可能 非常 谨慎地 山 警卫 反对 这样的 一个 敌人 如果 他 是 不是 一个 傻子
[tuː; tə] [-]
to [11]
到 [-]
如果他不是傻瓜，他可能会非常谨慎地防范这样的敌人[11]

[hɪm'self] ,
himself ,
他自己 ,
他自己，

[ænd; ʌnd][ai] ['fɜːvəntli] [həʊp] [ðɪs] ['truːθfl] [ʌn'vɑːnɪʃt] [teɪl] [meɪ] [liːd] [hɪm][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]['traɪəl]
and I fervently hope this truthful unvarnished tale may lead him to make a trial
和 我 热切地 希望 这 真实 未经修饰的 故事 可能 带领 他 到 制作 一个 审判
[ɒv; əv][maɪ][plæn] ,
of my plan ,
的 我的 计划 ,
我衷心希望这番坦诚直率的叙述能让他尝试一下我的计划。

[wɪtʃ] [ai] [sɪn'siəli] [ˌrekə'mend] [tuː; tə]['pʌblɪk]['hæʊtɪs] — [nɒt] [wɪð] ['eni] [æm'bɪʃəs] ['mæʊtɪv] ,
which I sincerely recommend to public notice — not with any ambitious motive ,
哪个 我 真挚地 推荐 到 民众 注意 — 不是 和 任何 雄心勃勃 动机 ,
我真诚地建议公众关注此事——并非出于任何野心目的。

[bʌt; bət][ɪn][sɪn'siə(r)] [gʊd] [feɪθ] [tuː; tə][help][maɪ] ['feləʊ] ['kriːtʃəz] [tuː; tə][əb'teɪn][ðə; ði] ['mɑːvələs]
but in sincere good faith to help my fellow creatures to obtain the marvellous
但 在 真诚 好的 信仰 到 帮助 我的 同伴 生物 到 获得 这 奇妙
['blesɪŋz] [ai][hæv; həv] [faʊnd] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [ʃɔːt] ['pɪəriəd][ɒv; əv][ə; eɪ] [fjuː] [mʌnθs] .
blessings I have found within the short period of a few months .
祝福 我 有 成立 之内 这 短的 时期 的 一个 很少 几个月 :
但我真心实意地想帮助我的同胞们获得我在短短几个月内所发现的这些奇妙的福祉。

[ai][duː; də][nɒt] [ˌrekə'mend] ['evri] ['kɔːpjələnt] [mæn][tuː; tə] [rʌʃ] ['hedlɒŋ] ['ɪntuː] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ]
I do not recommend every corpulent man to rush headlong into such a change
我 做 不是 推荐 每一个 肥胖的 男人 到 匆忙 一头扎 进入 这样的 一个 改变
[ɒv; əv]['daɪət] (['sɜːt(ə)nli] [nɒt]) ,
of diet (certainly not) ,
的 饮食 (当然 不是) ,
我并不建议每个体型肥胖的男性贸然改变饮食习惯（当然不建议）。

[bʌt; bət][tuː; tə][ækt][əd'vaɪzədli][ænd; ʌnd]['ɑːftə(r)] [fʊl] [kəʊns(ə)'teɪ(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ] [fɪ'zɪ(ə)n] .
but to act advisedly and after full consultation with a physician .
但 到 行为 谨慎地 和 后 满的 咨询 和 一个 医生 :
但应谨慎行事，并在与医生充分咨询后再做决定。

[maɪ]['fɔːmə(r)]['daɪətəri]['teɪb(ə)][wɒz; wəz] [bred] [ænd; ʌnd][mɪlk][fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] ,
My former dietary table was bread and milk for breakfast ,
我的 以前的 饮食 桌子 曾是 面包 和 牛奶 为了 早餐 ,
我以前的饮食习惯是早餐吃面包和牛奶，

[ɔː(r)][ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv] [tiː] [wið] ['plenti] [ɒv; əv][mɪlk][ænd; ənd][ˈʊgə(r)] , [ænd; ənd] ['bʌtəd] [təʊst] ;
or a pint of tea with plenty of milk and sugar , and buttered toast ;
或者 一个 品脱 的 茶 和 很多 的 牛奶 和 糖 , 和 涂黄油的 吐司 ;

或者一杯加了大量牛奶和糖的茶，再配上涂了黄油的吐司；

[mi:t] , [biə(r)] , [mʌt] [bred] ([ɒv; əv] [wɪtʃ] [ai][wɒz; wəz][ˈɔːlweɪz] ['veri] [fɒnd]) , [ænd; ənd][ˈpeɪstri]
meat , beer , much bread (of which I was always very fond) , and pastry
肉 , 啤酒 , 很多 面包 (的 哪个 我 曾是 总是 非常 喜爱) , 和 糕点
[fɔː(r); fə(r)][ˈdɪnə(r)] ,
for dinner ,
为了 晚餐 ,

晚餐有肉、啤酒、大量面包（我一直很喜欢面包）和糕点。

[ðə; ði] [mi:l] [ɒv; əv] [tiː] ['sɪmələ(r)][tuː; tə] [ðæt] [ɒv; əv] ['brekfəst] ,
the meal of tea similar to that of breakfast ,
这 一顿饭 的 茶 相似的 到 那 的 早餐 ,
类似于早餐的下午茶餐点

[ænd; ənd][ˈdʒen(ə)rəli][ə; eɪ][fru:t] [tɑ:t] [ɔː(r)] [bred] [ænd; ənd][mɪlk][fɔː(r); fə(r)] ['sʌpə(r)] .
and generally a fruit tart or bread and milk for supper .
和 一般来说 一个 水果 酸 或者 面包 和 牛奶 为了 晚餐 .
晚餐通常是水果馅饼或面包配牛奶。

[ai][hæd; həd][ˈlɪt(ə)l] ['kʌmfət] [ænd; ənd][fɑː(r)] [les] [saʊnd] [sli:p] .
I had little comfort and far less sound sleep .
我 有 小的 舒适 和 远的 较少的 声音 睡觉 .
我几乎没有任何舒适条件，睡眠质量也远不如从前。

[aɪ 'tiː] ['sɜːt(ə)nli] [ə'priəz] [tuː; tə][em 'iː] [ðæt] [maɪ][ˈprez(ə)nt][ˈdaɪətəri][ˈteɪb(ə)l][ɪz][fɑː(r)][suː'piəriə(r)][tuː; tə]
It certainly appears to me that my present dietary table is far superior to
它 当然 出现 到 我 那 我的 展示 饮食 桌子 是 远的 优越的 到
[ðə; ði][ˈfɔːmə(r)] — [mɔː(r)][lʌg'ʒʊəriəs][ænd; ənd][ˈlɪbə(r)l] ,
the former — more luxurious and liberal ,
这 以前的 — 更多的 豪华 和 自由主义 ,

在我看来，我现在的饮食习惯显然比以前好得多——更加丰盛和自由。

[ˌɪndrɪ'pendənt] [ɒv; əv][ɪts][ˈblesɪd; blest] [ɪ'fekt] — [bʌt; bət] [wen] [aɪ 'tiː][ɪz] [pruːvd] [tuː; tə][biː; bi][mɔː(r)]
independent of its blessed effect — but when it is proved to be more
独立的 的 它是 蒙福 影响 — 但 什么时候 它 是 已证实 到 是 更多的
[ˈhelθf(ə)l] ,
healthful ,
健康的 ,

撇开其有益效果不谈——但当它被证明更有益健康时，

[kəm'pærəsnz] [ɑː(r); ə(r)] ['sɪmpli] [rɪ'dɪkjələs] , [ænd; ənd][ai][kæn; kən] [ˈhɑːdli] [ɪ'mædʒɪn] ['eni] [mæn] , [ˈiːv(ə)n]
comparisons are simply ridiculous , and I can hardly imagine any man , even
比较 是 简单地 荒谬的 , 和 我 能 几乎 想象 任何 男人 , 甚至
[ɪn] [saʊnd] [ˈhelθ] ,
in sound health ,
在 声音 健康 ,

这种比较简直荒谬，我很难想象任何一个男人，即使是身体健康的男人，

[wʊd] [tʃuːz] [ðə; ði][ˈfɔːmə(r)] , [ˈiːv(ə)n] [ɪf] [aɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)][nɒt][æn; ən] ['enəmi] ; [bʌt; bət] ,
would choose the former , even if it were not an enemy ; but ,
会 选择 这 以前的 , 甚至 如果 它 是 不是 一个 敌人 ; 但 ,
即使对方不是敌人，我也会选择前者；但是，

[wen] [aɪˈtiː][ɪz] [fəʊn] [tuː; tə][biː; bi] , [æz; əz][ɪn][maɪ] [keɪs] , [ɪˈnɪmɪk(ə)l][bəʊθ][tuː; tə] [helθ] [ænd; ənd]
when it is shown to be , as in my case , inimical both to health and
什么时候 它 是 所示 到 是 , 作为 在 我的 案件 , 敌对的 两个都 到 健康 和
[ˈkʌmfət] ,
comfort ,
舒适 ,

当它像我的情况一样，被证明既不利于健康也不利于舒适时，

[aɪ][kæn; kən] [ˈhɑːdli] [kənˈsiːv] [ðeə(r)][ɪz][ˈeni][mæn] [huː] [wʊd] [nɒt] [ˈwɪlɪŋli] [əˈvɔɪd][aɪˈtiː] .
I can hardly conceive there is any man who would not willingly avoid it .
我 能 几乎 构想 那里 是 任何 男人 WHO 会 不是 心甘情愿 避免 它 .

我很难想象会有哪个男人不想尽量避免这种情况。

[aɪ][kæn; kən] [ˌkɒnʃiˈenʃəsli] [əˈsɜːt] [aɪ][ˈnevə(r)][lɪvd; ˈlaɪvd][səʊ] [wel] [æz; əz][ˈʌndə(r)][ðə; ði] [njuː] [plæn]
I can conscientiously assert I never lived so well as under the new plan
我 能 切实 断言 我 绝不 居住地 所以 出色地 作为 在下面 这 新的 计划
[ɒv; əv][ˈdaɪətəri] ,
of dietary ,
的 饮食 ,

我可以负责任地说，自从采用了新的饮食计划后，我的生活质量达到了前所未有的高度。

[wɪtʃ] [aɪ][ʊd; ʃəd][hæv; həv] [ˈfɔːməli] [θɔːt] [ə; eɪ][ˈdeɪndʒərəs] , [ɪkˈstrævəɡənt] [ˈtrespəs] [əˈpɒn] [helθ]
which I should have formerly thought a dangerous , extravagant trespass upon health
哪个 我 应该 有 以前 想法 一个 危险的 , 靡 侵入 之上 健康
.
:
.

我以前会认为这是对健康一种危险且奢侈的损害。

[aɪ][eɪˈem] [ˈveri] [mʌtʃ] [ˈbetə(r)] , [ˈbɒdɪli] [ænd; ənd] [ˈmentəli] ,
I am very much better , bodily and mentally ,
我 是 非常 很多 更好的 , 身体上的 和 精神上 ,

我的身体和精神状态都好多了。

[ænd; ənd] [pliːzd] [tuː; tə] [brɪˈliːv] [ðæt][aɪ][həʊld][ðə; ði][reɪnz][ɒv; əv] [helθ] [ænd; ənd] [ˈkʌmfət] [ɪn][maɪ]
and pleased to believe that I hold the reins of health and comfort in my
和 高兴 到 相信 那 我 抓住 这 缰绳 的 健康 和 舒适 在 我的
[əʊn] [hændz] ;
own hands ;
自己的 双手 ;

我很高兴地相信，健康和舒适掌握在我自己手中；

[ænd; ənd] , [ðəʊ] [æt; ət][ˈsɪkstɪ] - [faɪv] [jɪˈæz] [ɒv; əv][eɪdʒ] ,
and , though at sixty - five years of age ,
和 , 尽管 在 六十 - 五 年 的 年龄 ,

虽然他已经六十五岁了，

[aɪ] [ˈkænɒt] [ɪkˈspekt][tuː; tə] [rɪˈmeɪn] [friː] [frɒm; frəm][sʌm; səm] [ˈkʌmɪŋ] [ˈnætʃ(ə)rəl] [ɪnˈfɜːməti] [ðæt] [ɔːl]
I cannot expect to remain free from some coming natural infirmity that all
我 不能 预计 到 保持 自由的 从 一些 未来 自然的 虚弱 那 全部
[fleʃ] [ɪz][eə(r)][tuː; tə] ,
flesh is heir to ,
肉 是 继承人 到 ,

我无法指望自己能免于所有血肉之躯都会罹患的某种自然疾病。

[aɪ] [ˈkænɒt] , [æt; ət][ðə; ði][ˈprez(ə)nt][taɪm] , [kəmˈpleɪn][ɒv; əv][wʌn] .
I cannot , at the present time , complain of one .
我 不能 , 在 这 展示 时间 , 抱怨 的 一 .

目前我无法对此提出任何抱怨。

[aɪ 'ti:] [ɪz] ['sɪmplɪ] [mɪ'rækjələs] , [ænd; ənd] [aɪ] [eɪ 'em] ['θæŋkfl] [tuː; tə] [ɔːl'maɪti] ['prɒvɪdəns] [fɔː(r); fə(r)]
It is simply miraculous , and I am thankful to Almighty Providence for
它是简单地神奇 , 和我 是 感恩 到 全能者 普罗维登斯 为了
[da'rektɪŋ] [-]
directing [12]
导演 [-]

这简直是个奇迹，我感谢全能的上帝指引[12]

[em 'i:]
me
我

我

, [θruː] [æn; ən] [ɪk'strɔːd(ə)n(ə)ri] [tʃɑːns] ,
, through an extraordinary chance ,
, 通过 一个 非凡的 机会 ,

通过一次非凡的机遇，

[tuː; tə] [ðə; ði] [keə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [mæn] [huː] [kʊd; kəd] [wɜːk] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ɪn] [səʊ] [ʃɔːt] [ə; eɪ] [taɪm] .
to the care of a man who could work such a change in so short a time .
到 这 关心 的 一个 男人 WHO 可以 工作 这样的 一个 改变 在 所以 短的 一个 时间 .

交给一个能在如此短的时间内完成如此巨大改变的人来照顾。

[əʊ] !
Oh !
哦 !

哦！

[ðæt] [ðə; ði] ['fæk(ə)lti] [wʊd] [lʊk] [diːpə(r)] ['ɪntuː] [ænd; ənd] [meɪk] [ðəm'selvz] ['betə(r)] [ə'kweɪntɪd] [wɪð]
that the faculty would look deeper into and make themselves better acquainted with
那 这 学院 会 看 更深 进入 和 制作 他们自己 更好的 熟人 和
[ðə; ði] ['kraɪɪŋ] ['iːv(ə)l] [ɒv; əv] [əʊ'biːsəti] — [ðæt] ['dredf(ə)l] [tɔː'mentɪŋ] ['pærəsart] [ɒn] [helθ] [ænd; ənd]
the crying evil of obesity — that dreadful tormenting parasite on health and
这 哭泣 邪恶的 的 肥胖 — 那 可怕 折磨 寄生虫 在 健康 和
['kʌmfət] .
comfort .
舒适 .

希望教职员工能够更深入地了解肥胖这种令人痛心的罪恶——这种可怕的、折磨着健康和舒适的寄生虫。

[ðeə(r)] ['feləʊ] [men] [maɪt] [nɒt] [dɪ'send] ['ɪntuː] ['ɜːli] ['premətʃə(r)] [greɪvz] , [æz; əz] [aɪ] [bɪ'liːv] ['meni]
Their fellow men might not descend into early premature graves , as I believe many
他们的 同伴 男人 可能 不是 下降 进入 早期的 过早 坟墓 , 作为 我 相信 许多
[duː; də] ,
do ;
做 ,

他们的同胞或许不会像许多人那样英年早逝。

[frɒm; frəm] [wɒt] [ɪz] [tɜːrmd] ['æpəpleksi] , [ænd; ənd] ['sɜːt(ə)nli] [wʊd] [nɒt] ['dʒʊərəɪŋ] [ðeə(r)] ['sɒdʒən] [ɒn]
from what is termed apoplexy , and certainly would not during their sojourn on
从 什么 是 称为 中风 , 和 当然 会 不是 期间 他们的 旅居 在
[ɜːθ] ,
earth ;
地球 ,

死于中风，而且肯定不会在他们尘世的旅途中发生。

[ɪn'dʒʊə(r)] [səʊ] [mʌtʃ] ['bɒdɪli] [ænd; ənd] ['kɒnsɪkwəntli] ['ment(ə)l] [ɪn'fɜːməti] .
endure so much bodily and consequently mental infirmity .
忍受 所以 很多 身体上的 和 最后 精神的 虚弱 .

承受如此多的身体和精神上的痛苦。

[ˈkɔːpjələns] , [ðəʊ] [ˈɡɪvɪŋ] [nəʊ][ˈæktʃuəl][peɪn] , [æz; əz][aɪ ˈtiː] [əˈpɪəz] [tuː; tə][em ˈiː] ,
Corpulence , **though giving no actual pain** , **as it appears to me** ,
肥胖 , 尽管 给予 不 实际的 疼痛 , 作为 它 出现 到 我 ,
肥胖虽然似乎不会带来实际的疼痛,

[mʌst; məst][ˈnætʃ(ə)rəli] [pres] [wɪð] [ʌnˈdjuː] [ˈvaɪələns] [əˈpɒn][ðə; ði] [ˈbɒdɪli] [ˈvɪsərə] ,
must naturally press with undue violence upon the bodily viscera ,
必须 自然 按 和 过度 暴力 之上 这 身体上的 内脏 ,
自然会对身体内脏施加过度的暴力,

[ˈdraɪvɪŋ][wʌn][pɑːt] [əˈpɒn] [əˈnʌðə(r)][ænd; ənd] [ˈstɒpɪŋ] [ðə; ði] [friː] [ˈækʃ(ə)n][ɒv; əv][ɔːl] .
driving one part upon another and stopping the free action of all .
驾驶 一 部分 之上 其他 和 停止 这 自由的 行动 的 全部 .
将一个部分推向另一个部分, 从而阻止所有部分的自由活动。

[aɪ][eɪ ˈem][ʃʊə(r)][aɪ ˈtiː][dɪd][ɪn][maɪ][pəˈtɪkjələ(r)] [keɪs] ,
I am sure it did in my particular case ,
我 是 当然 它 做过 在 我的 特别的 案件 ,
我确信就我的情况而言确实如此。

[ænd; ənd][ðə; ði] [rɪˈzʌlt] [ɒv; əv][maɪ] [ɪkˈspɪəriəns] [ɪz] [ˈbriːfli] [æz; əz] [ˈfɒləʊz] :
and the result of my experience is briefly as follows :
和 这 结果 的 我的 经验 是 简要地 作为 跟随 :
我的经历结果简述如下:

[aɪ][hæv; həv][nɒt] [felt][səʊ] [wel] [æz; əz] [naʊ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][lɑːst] [ˈtwenti] [jɪəz] .
I have not felt so well as now for the last twenty years .
我 有 不是 毛毡 所以 出色地 作为 现在 为了 这 最后的 二十 年 .
近二十年来, 我从未感觉如此舒适过。

[hæv; həv] [ˈsʌfəd] [nəʊ] [ɪnkənˈviːniəns] [wɒtˈevə(r)] [ɪn][ðə; ði] [prəˈbeɪʃənəl] [ˈremədi] .
Have suffered no inconvenience whatever in the probational remedy .
有 遭受 不 不便 任何 在 这 缓刑 补救 .
在缓刑过程中未遭受任何不便。

[eɪ ˈem] [rɪˈdjuːst] [ˈmeni] [ˈɪntɪz] [ɪn] [bʌlk] , [ænd; ənd] - [ˈelˈbiːəs] .
Am reduced many inches in bulk , and 35 lbs .
是 减少 许多 英寸 在 大部分 , 和 - 磅 .
身高减少了很多英寸, 体重减轻了 35 磅。

[ɪn] [weɪt] [ɪn] [ˈθɜːti] - [eɪt] [wiːks] .
in weight in thirty - eight weeks .
在 重量 在 三十 - 八 周 .
三十八周内体重增加。

[kʌm] [daʊn] [steəz] [ˈfɔːwəd] [ˈnætʃ(ə)rəli] , [wɪð] [ˈpɜːfɪkt] [iːz] .
Come down stairs forward naturally , with perfect ease .
来 向下 楼梯 向前 自然 , 和 完美的 舒适 .
自然而然地向前走下楼梯, 动作轻松自如。

[gəʊ][ʌp] [steəz] [ænd; ənd] [teɪk] [ˈɔːd(ə)n(ə)ri] [ˈeksəsaɪz] [ˈfriːli] , [wɪˈðəʊt] [ðə; ði] [ˈslaɪtɪst] [ɪnkənˈviːniəns] .
Go up stairs and take ordinary exercise freely , without the slightest inconvenience .
去 向上 楼梯 和 拿 普通的 锻炼 自由 , 没有 这 丝毫 不便 .
上楼和进行日常锻炼都很方便, 不会有丝毫不便。

[kæn; kən] [pəˈfɔːm] [ˈevri] [ˈnesəsəri] [ˈɒfɪs] [fɔː(r); fə(r)][maɪˈself] .
Can perform every necessary office for myself .
能 履行 每一个 必要的 办公室 为了 我 .
可以独立完成所有必要的办公工作。

[ðə; ði][ʌmˈbɪlɪk(ə)] [ˈrʌptʃə(r)][ɪz] [ˈɡreɪtli] [əˈmiːliəreɪtɪd] — [ænd; ənd] [ɡɪvz] [em ˈiː][nəʊ][æŋˈzaɪəti] .
The umbilical rupture is greatly ameliorated — and gives me no anxiety .
这 脐带 破裂 是 非常 改善 — 和 给予 我 不 焦虑 .
脐带破裂的情况已大大缓解, 我不再为此感到焦虑。

[maɪ] [saɪt] [ɪz] [rɪ'stɔ:d] — [maɪ] ['hiəriŋ] [ɪm'pru:vd] .
My sight is restored — my hearing improved .
我的 视线 是 恢复 — 我的 听力 改进 .

我的视力恢复了，听力也提高了。

[maɪ]['ʌðə(r)] ['bɒdɪli] ['eɪlmənts] [ɑ:(r); ə(r)] [ə'mi:liəreɪtɪd] — [ɪn'di:d] [ɔ:l'məʊst][pɑ:st]['ɪntu:] ['mætəz] [ɒv; əv]
My other bodily ailments are ameliorated — indeed almost past into matters of
我的 其他 身体上的 疾病 是 改善 — 的确 几乎 过去的 进入 事情 的
[ˈhɪstri; 'hɪstəri] .
history :
历史 .

我的其他身体疾病都得到了缓解——实际上几乎已经成为历史了。

[aɪ][hæv; həv] [pleɪst] [ə; eɪ] [θæŋk] - ['ɒfəriŋ] [ɒv; əv] £50 [ɪn][ðə; ði][hændz][ɒv; əv][maɪ][kaɪnd]['medɪk(ə)]
I have placed a thank - offering of £50 in the hands of my kind medical
我 有 放置 一个 感谢 - 提供 的 £50 在 这 双手 的 我的 种类 医疗的
[əd'vaɪzə(r)] ,
adviser ,
顾问 ,

我已将50英镑的谢礼交给了我的好心医疗顾问。

[fɔ:(r); fə(r)] [dɪstrɪ'bju:n] [ə'mʌŋst] [hɪz; ɪz] ['feɪvərɪt] ['hɑ:spɪtlz] , [ˈɑ:ftə(r)][ˈglædli] ['peɪɪŋ] [hɪz; ɪz][ˈju:ʒuəl] [fi:z]
for distribution amongst his favorite hospitals , after gladly paying his usual fees
为了 分配 在 他的 最喜欢的 医院 , 后 乐意 付费 他的 通常 费用
,
.
,

在欣然支付他惯常的费用后，将这些钱分发给他最喜欢的几家医院。

[ænd; ənd] [stɪl] [rɪ'meɪn] [ˈʌndə(r)] [əʊvə'welmɪŋ] [ˌɑ:blɪ'geɪʃnz] [fɔ:(r); fə(r)][hɪz; ɪz][keə(r)][ænd; ənd] [ə'tenʃ(ə)n]
and still remain under overwhelming obligations for his care and attention
和 仍然 保持 在下面 压倒 义务 为了 他的 关心 和 注意力
,
.
,

并且仍然负有照顾他的巨大责任和义务，

[wɪtʃ] [aɪ][kæn; kən]['nevə(r)][həʊp][tu:; tə] [rɪ'peɪ] .
which I can never hope to repay .
哪个 我 能 绝不 希望 到 偿还 .

这是我永远也无法偿还的。

[məʊst] ['θæŋkfl] [tu:; tə] [ɔ:l'maɪti] ['prɒvɪdəns] [fɔ:(r); fə(r)] ['mə:si] [rɪ'si:vd] ,
Most thankful to Almighty Providence for mercies received ,
最多 感恩 到 全能者 普罗维登斯 为了 怜悯 已收到 ,

衷心感谢全能的上帝赐予我的恩典，

[ænd; ənd] [dɪ'tɜ:mɪnd] [tu:; tə] [pres] [ðə; ði] [keɪs] ['ɪntu:]['pʌblɪk] ['nəʊtɪs][æz; əz][ə; eɪ]['təʊkən][ɒv; əv]
and determined to press the case into public notice as a token of
和 决定 到 按 这 案件 进入 民众 注意 作为 一个 令牌 的
[ˈgrætɪtju:d] . [-]
gratitude . [13]
感激 : [-]

并决心将此案公之于众，以示感激。[13]

[aɪ][hæv; həv][ðə; ði] ['plezə(r)] [tu:; tə] [ə'fɔ:d] , [ɪn] [kən'klu:ʒn] , [ə; eɪ][ˌsætɪs'fæktəri][ˌkɒnfə'meɪʃ(ə)n][ɒv; əv]
I have the pleasure to afford , in conclusion , a satisfactory confirmation of
我 有 这 乐趣 到 买得起 , 在 结论 , 一个 令人满意的 确认 的
[maɪ] [rɪ'pɔ:t] ,
my report ,
我的 报告 ,

最后，我很高兴地确认我的报告内容属实。

[ɪn] ['steɪɪŋ] [ðæt] [ə; eɪ] ['kɔ:pjələnt] [frend] [ɒv; əv][maɪn] , [hu:] , [laɪk][maɪ'self] ,
in stating that a corpulent friend of mine , who , like myself ,
在 声明 那 一个 肥胖的 朋友 的 矿 , WHO , 喜欢 我 ,
他在声明中提到, 我的一位体态肥胖的朋友, 和我一样,

[ɪz] [pə'zest] [ɒv; əv][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəli] [saʊnd] [ˌkɒnstɪ'tju:ʃ(ə)n] ,
is possessed of a generally sound constitution ,
是 拥有 的 一个 一般来说 声音 宪法 ,
身体整体状况良好,

[wɒz; wəz] ['leɪbərɪŋ] ['ʌndə(r)] ['fri:kwənt] [ˌpælprɪ'teɪnɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [hɑ:t] [ænd; ənd] [sen'seɪʃən] [ɒv; əv]
was laboring under frequent palpitations of the heart and sensations of
曾是 劳动 在下面 频繁 心悸 的 这 心 和 感觉 的
[ˈfeɪntɪŋ] , [wɒz; wəz] ,
fainting , was ,
昏厥 , 曾是 ,
他经常感到心悸和晕厥,

[æt; ət][maɪ] [ˌɪnstɪ'geɪʃn] , [ɪn'dju:st] [tu:; tə] [pleɪs] [hɪm'self][ɪn][ðə; ði][hændz][ɒv; əv][maɪ][ˈmedɪk(ə)l]
at my instigation , induced to place himself in the hands of my medical
在 我的 煽动 , 诱导 到 地方 他自己 在 这 双手 的 我的 医疗的
[əd'vaɪzə(r)] ,
adviser ,
顾问 ,
在我的唆使下, 他自愿将自己托付给了我的医疗顾问。

[wɪð] [ðə; ði] [seɪm] ['grædʒuəl] [ˌbenɪ'fɪ(ə)l] [rɪ'zʌlts] .
with the same gradual beneficial results .
和 这 相同的 逐渐地 有利 结果 .
并逐渐产生同样的益处。

[hi:; hi][ɪz][æt; ət]['prez(ə)nt]['ʌndə(r)][ðə; ði] [seɪm] [ɔ:'di:ɪ] ,
He is at present under the same ordeal ,
他 是 在 展示 在下面 这 相同的 考验 ,
他目前也正经历着同样的磨难。

[ænd; ənd][ɪn] [eɪt] [wi:kz] [hæz; həz] ['prɒfɪtɪd] ['i:v(ə)n][mɔ:(r)] ['lɑ:dʒli] [ðæn; ðən][aɪ][dɪd][ɪn] [ðæt] [ʃɔ:t]
and in eight weeks has profited even more largely than I did in that short
和 在 八 周 有 获利 甚至 更多的 很大程度上 比 我 做过 在 那 短的
[ˈpɪəriəd] ;
period ;
时期 ;
八周内, 他获得的收益甚至比我在这段时间内获得的收益还要多;

[hi:; hi][hæz; həz] [lɒst] [ðə; ði] [ˌpælprɪ'teɪnɪz] , [ænd; ənd][ɪz] [bɪ'kʌmɪŋ] , [səʊ][tu:; tə] [spi:k] ,
he has lost the palpitations , and is becoming , so to speak ,
他 有 丢失的 这 心悸 , 和 是 成为 , 所以 到 说话 ,
他的心悸症状已经消失, 可以说, 他正在变得.....

[ə; eɪ] [nju:] [meɪd] [mæn] — ['θæŋkfl] [tu:; tə][em 'i:][fɔ:(r); fə(r)][əd'vaɪzɪŋ] ,
a new made man — thankful to me for advising ,
一个 新的 制成 男人 — 感恩 到 我 为了 建议 ,
一个新晋的正式成员——感谢我的建议,

[ænd; ənd][ˈɡreɪtɪf(ə)l][tu:; tə][ðə; ði] ['emɪnənt] ['kaʊnsələ(r)] [tu:; tə] [hu:m] [aɪ] [rɪ'fɜ:d] [hɪm] — [ænd; ənd]
and grateful to the eminent counsellor to whom I referred him — and
和 感激的 到 这 杰出 顾问 到 谁 我 指 他 — 和
[hi:; hi] [lʊks] ['fɔ:wəd] [wɪð] [ɡʊd] [həʊp][tu:; tə][ə; eɪ] ['pɜ:fɪkt] [kɪʊə(r)] .
he looks forward with good hope to a perfect cure .
他 看起来 向前 和 好的 希望 到 一个 完美的 治愈 .
他很感激我介绍给他的那位杰出的咨询师——并且满怀希望地期待着彻底康复。

[ai][,eɪ 'em] ['fɒli] [pə'sweɪdɪd] [ðæt] ['hʌndrədz] , [ɪf] [nɒt] [θ'aʊzəndz] ,
I am fully persuaded that hundreds , if not thousands ,
我 是 完全 被说服 那 数百 , 如果 不是 数千 ,
我完全相信, 即使不是数千人, 也有成百上千人。

[ɒv; əv][ˈaʊə(r)] ['feləʊ] [men] [maɪt] ['prɒfɪt] ['i:kwəli] [baɪ][ə; eɪ][ˈsɪmələ(r)] [kɔ:s] ; [bʌt; bət] , [kɒnstɪtˈju:ʃnz]
of our fellow men might profit equally by a similar course ; but , constitutions
的 我们的 同伴 男人 可能 利润 同样地 经过 一个 相似的 课程 ; 但 , 宪法
[nɒt] ['bi:ɪŋ] [ɔ:l][ə'laɪk] ,
not being all alike ,
不是 存在 全部 同样 ,
我们的同胞们或许也能从类似的举措中获益; 但是, 由于每个人的体质都不尽相同,

[ə; eɪ] ['dɪfrənt] [kɔ:s] [ɒv; əv] ['tri:tmənt] [meɪ] [bi:; bi][əd'vaɪzəb(ə)l][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][rɪ'mu:v(ə)l][ɒv; əv][səʊ]
a different course of treatment may be advisable for the removal of so
一个 不同的 课程 的 治疗 可能 是 建议 为了 这 移动 的 所以
[tɔ:'mentɪŋ] [æŋ; ən] [ə'flɪk(ə)n] .
tormenting an affliction .
折磨 一个 痛苦 .
对于这种令人痛苦的疾病, 或许应该采取不同的治疗方案来消除。

[maɪ][kaɪnd][ænd; ənd][ˈvælju:d][ˈmedɪk(ə)l][əd'vaɪzə(r)][ɪz][nɒt][ə; eɪ][ˈdɒktə(r)][fɔ:(r); fə(r)][əʊ'bi:səti] ,
My kind and valued medical adviser is not a doctor for obesity ,
我的 种类 和 有价值的 医疗的 顾问 是 不是 一个 医生 为了 肥胖 ,
我那位和蔼可亲、备受尊敬的医疗顾问并不是治疗肥胖症的医生。

[bʌt; bət][stændz][ɒŋ][ðə; ði][ˈpɪnək(ə)l][ɒv; əv] [feɪm] [ɪn][ðə; ði] ['tri:tmənt] [ɒv; əv][ə'hʌðə(r)] ['mælədi] ,
but stands on the pinnacle of fame in the treatment of another malady ,
但 站立 在 这 巅峰 的 名声 在 这 治疗 的 其他 弊病 ,
但在治疗另一种疾病方面, 他却达到了声名鹊起的巅峰。

[wɪtʃ] , [æz; əz][hi:; hi] [wel] [nəʊz] [ɪz] ['fri:kwəntli] [ɪn'dju:st] [baɪ][ðə; ði] [dɪ'zi:z] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ai][,eɪ 'em]
which , as he well knows is frequently induced by the disease of which I am
哪个 , 作为 他 出色地 知道 是 频繁地 诱导 经过 这 疾病 的 哪个 我 是
[ˈspi:kɪŋ] ,
speaking ,
请讲 ,
他很清楚, 这种情况经常是由我所说的这种疾病引起的。

[ænd; ənd][ai] [sɪn'siəlɪ] [trʌst] [məʊst][ɒv; əv][maɪ] ['kɔ:pjələnt] [frendz] ([ænd; ənd][ðeə(r)][ɑ:(r); ə(r)]
and I sincerely trust most of my corpulent friends (and there are
和 我 真挚地 相信 最多 的 我的 肥胖的 朋友们 (和 那里 是
[θ'aʊzəndz] [ɒv; əv] ['kɔ:pjələnt] ['pi:p(ə)l] [hu:m] [ai][deə(r)][nɒt][səʊ][ræŋk]) [meɪ] [bi:; bi][led][ˈɪntu:][maɪ][træm]
thousands of corpulent people whom I dare not so rank) may be led into my tram
数千 的 肥胖的 人们 谁 我 敢 不是 所以 秩) 可能 是 引领 进入 我的 电车
- [rəʊd] .
- **road .**
- 路 .

我真诚地相信, 我大多数体态肥胖的朋友 (还有成千上万的体态肥胖的人, 我不敢这样评价他们) 都可以被带到我的电
车轨道上。

[tu:; tə]['eni] [sʌtʃ] [ai][,eɪ 'em] [prɪ'peəd] [tu:; tə][ˈɒfə(r)][ðə; ði][ˈfɜ:ðə(r)] [ki:] [ɒv; əv] ['nɒlɪdʒ] [baɪ] ['neɪmɪŋ]
To any such I am prepared to offer the further key of knowledge by naming
到 任何 这样的 我 是 准备 到 提供 这 更远 钥匙 的 知识 经过 命名
[ðə; ði][mæn] .
the man .
这 男人 .
对于任何有此需求的人, 我准备提供进一步的知识钥匙, 那就是说出这个人的名字。

[aɪˈtiː] [maɪt] [siːm] [ɪnˈvɪdiəs] [tuː; tə][duː; də][səʊ] [naʊ] , [bʌt; bət][aɪ][æɪ; əɪ][ˈəʊnli][biː; bi] [tuː] [ˈhæpi] ,
It might seem invidious to do so now , but I shall only be too happy ,
它 可能 似乎 令人厌恶的 到 做 所以 现在 , 但 我 将 仅有的 是 也 快乐的 ,
现在这样做或许显得有些近人情, 但我却会非常乐意。

[ɪf] [əˈplaɪd] [tuː; tə][baɪ][ˈletə(r)][ɪn] [gʊd] [feɪθ] ,
if applied to by letter in good faith ,
如果 应用 到 经过 信 在 好的 信仰 ,
如果以信函形式真诚申请,

[ɔː(r)] [ɪf] [ˈeni] [daʊt] [ʃʊd; ʃəd][ɪgˈzɪst][æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [kəˈrektnəs] [pʊ; əv] [ðɪs] [ˈsteɪtmənt] .
or if any doubt should exist as to the correctness of this statement .
或者 如果 任何 怀疑 应该 存在 作为 到 这 正确性 的 这 陈述 .
或者, 如果对本声明的正确性有任何疑问。

[ˈwɪljəm] [ˈbæntɪŋ] , [ˌes ɪː ˈen; sen] . ,
WILLIAM BANTING , Sen : :
威廉 班廷 , 参议员 : ,
威廉·班廷, 参议员

[leɪt] [pʊ; əv][nəʊ] . - , [ˌes ˈtiː] . [dʒeɪmz][ˌes ˈtiː] . , [ˌpɪkəˈdɪli] ,
Late of No . 27 , St . James St . , Piccadilly ,
晚的 的 不 : - , 英石 : 詹姆斯 英石 : , 皮卡迪利 : ,
原住址: 皮卡迪利大街圣詹姆斯街27号

[naʊ] [pʊ; əv][nəʊ] . [fɔːr] , [ðə; ði] [ˈterəs] , [ˈkenzɪŋtən] .
Now of No . 4 , The Terrace , Kensington .
现在 的 不 : 4 , 这 阳台 , 肯辛顿 .
现住肯辛顿露台4号。

[meɪ] , - . [-]
May , 1863 . [14]
可能 , - . [-]
1863 年 5 月。[14]

[əˈdendə] .
ADDENDA .
附加物 :
附加物。

[ˈhævɪŋ] [ɪgˈzɔːstɪd] [ðə; ði][fɜːst][ɪˈdɪʃ(ə)n] (- [ˈkɒpɪz]) [pʊ; əv][ðə; ði] [ˈfɔːgəʊɪŋ] [ˈpæmflet] ;
Having exhausted the first edition (1000 copies) of the foregoing pamphlet ;
拥有 筋疲力尽的 这 第一的 版 (- 副本) 的 这 前文 小册子 ;
上述小册子的第一版(1000 册)已售罄;

[ænd; ənd][ə; eɪ][ˈprɪəriəd][pʊ; əv][wʌŋ][jɪə(r)] [ˈhævɪŋ] [ɪˈlæpst] [sɪns] [kəˈmensɪŋ] [ðə; ði][ˈædmərəb(ə)l]
and a period of one year having elapsed since commencing the admirable
和 一个 时期 的 一 年 拥有 过去 自从 开始 这 令人钦佩的
[kɔːs] [pʊ; əv][ˈdaɪət] [wɪtʃ] [hæz; həz][led][tuː; tə] [sʌtʃ] [ɪnˈestɪməbl] [ˌbenɪˈfɪ(ə)l] [rɪˈzʌlts] ,
course of diet which has led to such inestimable beneficial results ,
课程 的 饮食 哪个 有 引领 到 这样的 不可估量 有利 结果 ,
自开始进行这种令人称道的饮食疗法以来, 已经过去了一年, 并取得了如此不可估量的益处。

[ænd; ənd] , “ [æz; əz][aɪ] [ɪkˈspektɪd] [ænd; ənd][dɪˈzaɪəd] ,
and , “ as I expected and desired ,
和 , “ 作为 我 预期的 和 想要的 ,
正如我所预期和所愿的那样,

” [ˈhævɪŋ] [kwart] [səkˈsiːdɪd] [ɪn] [əˈteɪnɪŋ] [ðə; ði] [ˈhæpi] [ˈmiːdiəm] [ɒv; əv] [weɪt] [ænd; ənd] [bʌlk] [aɪ]
” having quite succeeded in attaining the happy medium of weight and bulk I
” 拥有 相当 成功了 在 达到 这 快乐的 中等的 的 重量 和 大部分 我
[hæd; həd][səʊ] [lɒŋ] [ɪnɪˈfektʃuəli] [sɔːt] ,
had so long ineffectually sought ,
有 所以 长的 无效地 寻求 ,

“我终于成功地达到了我长期以来一直徒劳追求的重量和体积之间的理想平衡点，

[wɪtʃ] [əˈpriəz] [ˈnesəsəri] [tuː; tə] [helθ] [æt; ət][maɪ][eɪdʒ][ænd; ənd][ˈstætə(r)] — [aɪ] [fiːl] [ɪmˈpeld] ,
which appears necessary to health at my age and stature — I feel impelled ,
哪个 出现 必要的 到 健康 在 我的 年龄 和 身材 — 我 感觉 被迫 ,
以我的年龄和体型而言，这似乎对健康是必要的——我感到不得不这样做。

[baɪ][ə; eɪ] [sens] [ɒv; əv][ˈpʌblɪk][ˈdjuːti] , [tuː; tə][ˈɒfə(r)][ðə; ði] [rɪˈzʌlts] [ɒv; əv][maɪ] [ɪkˈspəriəns] [ɪn][ə; eɪ]
by a sense of public duty , to offer the results of my experience in a
经过 一个 感觉 的 民众 责任 , 到 提供 这 结果 的 我的 经验 在 一个
[ˈsekənd] [ɪˈdɪʃ(ə)n] .
second edition .
第二 版 .

出于公众责任感，我将我的经验成果整理成第二版。

[aɪˈtiː][hæz; həz] [biːn] [səˈdʒestɪd] [ðæt][aɪ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][səʊld][ðə; ði] [ˈpæmflet] ,
It has been suggested that I should have sold the pamphlet ,
它 有 到过 建议 那 我 应该 有 卖 这 小册子 ,
有人建议我应该把那本小册子卖掉。

[diˈvəʊt] [ˈeni][ˈprɒfɪt][tuː; tə] [ˈtʃærəti] [æz; əz][mɔː(r)] [əˈgriːəb(ə)l] [ænd; ənd][ˈjuːsf(ə)l] ;
devoting any profit to charity as more agreeable and useful ;
奉献 任何 利润 到 慈善机构 作为 更多的 同意 和 有用 ;
将利润全部用于慈善事业，这样更令人愉快和更有意义；

[ænd; ənd][aɪ][hæd; həd] [ɪnˈtendɪd] [tuː; tə][əˈdɒpt] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [kɔːs] ,
and I had intended to adopt such a course ,
和 我 有 故意的 到 采纳 这样的 一个 课程 ,
我原本就打算采取这样的做法。

[bʌt; bət][ɒn] [rɪˈflekʃ(ə)n] [fiəd] [maɪ] [ˈmɒʊtɪvz] [maɪt] [biː; bi][mɪˈsterkən] ;
but on reflection feared my motives might be mistaken ;
但 在 反射 害怕 我的 动机 可能 是 错误 ;
但仔细想想，我担心自己的动机可能被误解了；

[aɪ] [ˈðeəfɔː(r)] [rɪˈspektfəli] [ˈprez(ə)nt] [ðɪs] ([laɪk][ðə; ði][fɜːst] [ɪˈdɪʃ(ə)n]) [tuː; tə][ðə; ði][ˈpʌblɪk] [grəˈtʃuːɪtəsli]
I therefore respectfully present this (like the first Edition) to the public gratuitously
我 所以 尊敬 展示 这 (喜欢 这 第一的 版) 到 这 民众 免费
,
.
,

因此，我谨以此书（如同第一版一样）免费呈献给公众。

[ˈɜːnɪstli] [ˈhəʊpɪŋ][ðə; ði][ˈsʌbdʒɪkt] [meɪ] [biː; bi][ˈteɪkən][ʌp][baɪ][ˈmedɪk(ə)l][men][ænd; ənd] [ˈθʌrəli]
earnestly hoping the subject may be taken up by medical men and thoroughly
切实 希望 这 主题 可能 是 已采取 向上 经过 医疗的 男人 和 彻底
[ˈventɪleɪtɪd] .
ventilated .
通风 .

衷心希望医学界人士能够重视并彻底探讨这个问题。

[aɪˈtiː] [meɪ] ([ænd; ɐnd][aɪ][həʊp] [wɪl]) [biː; bi][æz; əz][ˌsætɪsˈfæktəri][tuː; tə][ðə; ði][ˈpʌblɪk][tuː; tə][hɪə(r)]
It may (and I hope will) be as satisfactory to the public to hear
它 可能 (和 我 希望 将要) 是 作为 令人满意的 到 这 民众 到 听到
[æz; əz][aɪˈtiː][ɪz][fɔː(r); fə(r)][emˈiː][tuː; tə] [stɜːt] ,
as it is for me to state ,
作为 它 是 为了 我 到 状态 ,
公众听到这个消息或许（我希望如此）会和我亲口说出这个消息一样感到满意：

[ðæt][ðə; ði][fɜːst] [ɪˈdɪ(ə)n] [hæz; həz] [biːn] [əˈtendɪd] [wɪð] [ˈveri] [ˈkʌmfətɪŋ] [rɪˈzʌltz] [tuː; tə][ˈʌðə(r)]
that the first edition has been attended with very comforting results to other
那 这 第一的 版 有 到过 参加 和 非常 令人感到安慰 结果 到 其他
[ˈsʌfərə] [frɒm; frəm] [ˈkɔːpjələns] ,
sufferers from corpulence ,
受害者 从 肥胖 ,
第一版给其他肥胖症患者带来了非常令人欣慰的效果。

[æz; əz][ðə; ði] [rɪˈmiːdiəl] [ˈsɪstəm] [ˌðeərɪn] [dɪˈskraɪbd] [wɒz; wəz][tuː; tə][emˈiː][ˈʌndə(r)] [ðæt] [ˈterəb(ə)]
as the remedial system therein described was to me under that terrible
作为 这 补救 系统 其中 描述 曾是 到 我 在下面 那 糟糕的
[dɪˈziːz] ,
disease ,
疾病 ,
就我而言，文中描述的治疗体系在当时那种可怕的疾病下是有效的。

[wɪtʃ] [wɒz; wəz][maɪ][meɪn][ˈbɒdʒɪkt; əbˈdʒekt][ɪn] [ˈpʌblɪʃɪŋ] [maɪ] [kənˈvɪkʃənz] [ɒn][ðə; ði][ˈsʌbdʒɪkt] .
which was my main object in publishing my convictions on the subject .
哪个 曾是 我的 主要的 目的 在 出版 我的 定罪 在 这 主题 .
这正是我发表我对这一问题的看法的主要目的。

[aɪˈtiː][hæz; həz][mɔːrˈəʊvə(r)] [əˈteɪnd] [ə; eɪ] [səkˈses] , [prəˈdjuːst] [ˈflætərɪŋ] [ˈkɒmplɪmənts; ˈkɒmplɪments] ,
It has moreover attained a success , produced flattering compliments ,
它 有 而且 已达到 一个 成功 , 生产 奉承 赞美 ,
此外，它还取得了成功，赢得了赞誉。

[ænd; ɐnd][æn; ən] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv] [əˈtenʃ(ə)n] [aɪ][kʊd; kəd] [ˈhɑːdli] [hæv; həv][ɪˈmædʒɪnd][ˈpɒsəb(ə)l] .
and an amount of attention I could hardly have imagined possible .
和 一个 数量 的 注意力 我 可以 几乎 有 想象 可能的 .
我所获得的关注程度，简直超乎我的想象。

[ðə; ði] [ˈplezə(r)] [ænd; ɐnd][ˌsætɪsˈfækʃ(ə)n] [ðɪs] [hæz; həz][əˈfɔːd; əˈfɔrd][emˈiː] ,
The pleasure and satisfaction this has afforded me ,
这 乐趣 和 满意 这 有 提供 我 ,
这件事给我带来的快乐和满足感，

[ɪz] [ˈæmpl] [ˌkɒmpenˈseɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ˈtrʌb(ə)l] [ænd; ɐnd] [ɪkˈspens] [aɪ][hæv; həv] [ɪnˈkɜːd] , [ænd; ɐnd]
is ample compensation for the trouble and expense I have incurred , and
是 充足 赔偿 为了 这 麻烦 和 费用 我 有 已发生 , 和
[aɪ][məʊst] [sɪnˈsɪəli] [trʌst] ,
I most sincerely trust ,
我 最多 真挚地 相信 ,
这足以补偿我所遭受的麻烦和损失，我真诚地相信：

“ [æz; əz][aɪ] [ˈverɪli] [bɪˈliːv] , ” [ðɪs] [ˈsekənd] [ɪˈdɪ(ə)n] [-]
“ **as I verily believe ,** ” **this second edition [15]**
“ 作为 我 确实 相信 , ” 这 第二 版 [-]
“正如我所确信的”，这第二版[15]

[wɪl] [biː; bi] [ə'kʌmp(ə)nɪd] [baɪ][ˈsɪmələ(r)][,sætɪs'fæktəri] [rɪ'zʌlt] [frɒm; frəm][ə; eɪ][mɔː(r)] [ɪk'stensɪv]
will be accompanied by similar satisfactory results from a more extensive
将要 是 伴随 经过 相似的 令人满意的 结果 从 一个 更多的 广泛的
[,sɜːkjə'leɪ(ə)n] .
circulation .
循环 .

更广泛的流通也将带来类似的令人满意的结果。

[ɪf] [səʊ] , [aɪ 'tiː] [wɪl] [ɪn'spɪrɪt][,em 'iː][tuː; tə] [ˈsɜːkjələɪt] [ˈfɜːðə(r)] [ɪ'dɪnɪz] , [waɪlst] [ə; eɪ] [ˈkɔːpjələnt] [ˈpɜːs(ə)n]
If so , it will inspirit me to circulate further editions , whilst a corpulent person
如果 所以 , 它 将要 精神 我 到 流通 更远 版本 , 而 一个 肥胖的 人
[ɪg'zɪsts] ,
exists ,
存在 ,

如果真是如此，只要世上还有体态丰腴的人，我就会受到鼓舞，继续发行更多版本。

[rɪ'kwaɪə] , [æz; əz][aɪ] [θɪŋk] , [ðɪs] [ˈsɪstəm] [ɒv; əv][ˈdaɪət] , [ɔː(r)][səʊ] [lɒŋ] [æz; əz][maɪ] [ˈmoʊtɪvz] [ˈkænɒt]
requiring , as I think , this system of diet , or so long as my motives cannot
需要 , 作为 我 思考 , 这 系统 的 饮食 , 或者 所以 长的 作为 我的 动机 不能
[biː; bi][mɪ'steɪkən] ,
be mistaken ,
是 错误 ,

我认为，这种饮食体系是必要的，或者说，只要我的动机没有被误解的话，

[ænd; ænd][ɑː(r); ə(r)] [ˈθæŋkfəli] [ə'priːʃiətiɪd] .
and are thankfully appreciated .
和 是 谢天谢地 感谢 .

并对此表示衷心感谢。

[maɪ] [weɪt] [ɪz] [rɪ'djuːst] - [ˈɛl'biː'ɛs] . ,
My weight is reduced 46 lbs : ,
我的 重量 是 减少 - 磅 : ,

我的体重减轻了46磅。

[ænd; ænd][æz; əz][ðə; ði] [ˈveri] [ˈgrædʒuəl] [rɪ'dʌkɪnɪz] [wɪtʃ] [aɪ][eɪ 'em][ˈeɪb(ə)l][tuː; tə] [ʃəʊ] [meɪ] [biː; bi]
and as the very gradual reductions which I am able to show may be
和 作为 这 非常 逐渐地 减少 哪个 我 是 有能力的 到 展示 可能 是
[ˈɪntrəstɪŋ] [tuː; tə] [ˈmeni] ,
interesting to many ,
有趣的 到 许多 ,

而且，我所展示的这些非常渐进的减少过程可能对很多人来说都很有趣，

[aɪ][hæv; həv] [greɪt] [ˈplezə(r)] [ɪn] [ˈsteɪtɪŋ] [ðem; ðəm] ,
I have great pleasure in stating them ,
我 有 伟大的 乐趣 在 声明 他们 ,

我非常乐意在此陈述它们。

[brɪ'liːvɪŋ] [ðeɪ] [sɜːv] [tuː; tə] [ˈdemənstreɪt] [ˈfɜːðə(r)][ðə; ði][ˈmerɪt][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈsɪstəm] [pə'sjuːd] .
believing they serve to demonstrate further the merit of the system pursued .
相信 他们 服务 到 证明 更远 这 优点 的 这 系统 追击 .

认为这些举措进一步证明了所推行制度的优点。

[maɪ] [weɪt] [ɒn] 26th [ɒv; əv] [ˈɔːgəst] , - , [wɒz; wəz] - [ˈɛl'biː'ɛs] .
My weight on 26th of August , 1862 , was 202 lbs :
我的 重量 在 26th 的 八月 , - , 曾是 - 磅 .

1862年8月26日，我的体重是202磅。

[ˈɛl'biː'ɛs] . [ˈɛl'biː'ɛs] .
lbs : **lbs** :
磅 : 磅 :

磅。磅。

[ɒŋ] 7th [sep'tembə(r)] , [aɪ 'tiː][wɒz; wəz] - , ['hævɪŋ] [lɒst] [tuː'tuː]
On 7th September , it was 200 , having lost 2
在 7th 九月 , 它 曾是 - , 拥有 丢失的 2

9月7日，他的分数是200，输了2局。

27th “
27th “
27th “

第27届“

“ - “ [θriː][mɔː(r)] .
“ **197** “ **3 more** .
“ - “ 3 更多的 .

“197”还有3个。

19th [ɒk'təʊbə(r)] “ - “ [fɔːr]
19th October “ 193 “ 4
19th 十月 “ - “ 4

193年10月19日 4

“ 9th [nəʊ'vembə(r)] “ - “ [θriː]
“ **9th November “ 190 “ 3**
“ 9th 十一月 “ - “ 3

“11月9日” 190 “3

“ 3rd [dɪ'sembə(r)] “ - “ [θriː]
“ **3rd December “ 187 “ 3**
“ 3rd 十二月 “ - “ 3

“187年12月3日” 3

“ 24th “ “ - “ [θriː]
“ **24th “ “ 184 “ 3**
“ 24th “ “ - “ 3

“第24”“184”3”

“ 14th [dʒæn] . , - “ - “ [tuː'tuː]
“ **14th Jan . , 1863 “ 182 “ 2**
“ 14th 一月 . , - “ - “ 2

“1863年1月14日” 182 “ 2

“ 4th ['februəri] “ - “ [tuː'tuː]
“ **4th February “ 180 “ 2**
“ 4th 二月 “ - “ 2

“2月4日” 180 “2

“ 25th “ “ - “ [tuː'tuː]
“ **25th “ “ 178 “ 2**
“ 25th “ “ - “ 2

“第25届”“178”2”

“ 18th [mɑːtʃ] “ - “ [tuː'tuː]
“ **18th March “ 176 “ 2**
“ 18th 行进 “ - “ 2

“176年3月18日” 2

“ 8th ['eɪprəl] “ - “ [θriː]
“ **8th April “ 173 “ 3**
“ 8th 四月 “ - “ 3

“4月8日” 173 “3

“ 29th “ “ - “ [θriː]
“ **29th “ “ 170 “ 3**
“ 29th “ “ - “ 3

“第29届”“170”3”

“ 20th [meɪ] “ - “ [θri:]
“ **20th May** “ **167** “ **3**
“ 20th 可能 “ - “ 3

“5月20日”“167”3

“ 10th [dʒu:n] “ - “ [θri:]
“ **10th June** “ **164** “ **3**
“ 10th 六月 “ - “ 3

“6月10日” 164 “ 3

“ 1st [dʒʊ'laɪ] “ - “ [θri:]
“ **1st July** “ **161** “ **3**
“ 1st 七月 “ - “ 3

“7月1日” 161 “ 3

“ 22d [dʒʊ'laɪ] “ - “ [tu:'tu:]
“ **22d July** “ **159** “ **2**
“ 22d 七月 “ - “ 2

“7月22日” 159 “ 2

“ 12th ['ɔ:gəst] “ - “ [tu:'tu:]
“ **12th August** “ **157** “ **2**
“ 12th 八月 “ - “ 2

“8月12日”“157”2

“ 26th “ “ - “ [wʌn]
“ **26th “ “ 156 “ 1**
“ 26th “ “ - “ 1

“第26个”“156”1”

“ 12th [sep'tembə(r)] “ - “ -
“ **12th September** “ **156** “ **0**
“ 12th 九月 “ - “ -

“9月12日” 156 “0

“ ['təʊt(ə)l] [lɒs] [ɒv; əv] [weɪt] - ['el'bi:'es] . [-]
“ **Total loss of weight 46 lbs . [16]**
“ 全部的 损失 的 重量 - 磅 . [-]

“总共减重 46 磅。 [16]

[maɪ] [gɜ:θ] [ɪz] [rɪ'dju:st] [raʊnd] [ðə; ði] [weɪst] , [ɪn] ['teɪlə(r)] [ˌfreɪzɪ'blədʒi] , 12¼ ['ɪntʃɪz] ,
My girth is reduced round the waist , in tailor phraseology , 12¼ inches ,
我的 周长 是 减少 圆形的 这 腰部 , 在 裁缝 用语 , 12¼ 英寸 ,
我的腰围缩小了, 用裁缝的话来说, 是12¼英寸。

[wɪtʃ] [ɪk'stent][wɒz; wəz] ['hɑ:dlɪ] [kən'si:vəb(ə)l] ['i:v(ə)n][baɪ][maɪ] [frendz] , [ɔ:(r)][maɪ] [rɪ'spektɪd] ['medɪk(ə)l]
which extent was hardly conceivable even by my friends , or my respected medical
哪个 程度 曾是 几乎 可以想象的 甚至 经过 我的 朋友们 , 或者 我的 受人尊敬 医疗的
[əd'vaɪzə(r)] ,
adviser ,
顾问 ,

这种程度的严重性, 即使是我的朋友, 甚至是我尊敬的医学顾问, 都难以想象。

[ʌn'tɪl][aɪ][pʊt][ɒn][maɪ]['fɔ:mə(r)] ['kləʊðɪŋ] , ['əʊvə(r)] [wɒt] [aɪ] [naʊ] [weə(r)] ,
until I put on my former clothing , over what I now wear ,
直到 我 放 在 我的 以前的 衣服 , 超过 什么 我 现在 穿 ,
直到我把以前的衣服套在我现在穿的衣服外面。

[wɪtʃ] [wɒz; wəz][ə; eɪ] ['θʌrəli] [kən'vɪnsɪŋ] [pru:f] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪ'mɑ:kəb(ə)l] [tʃeɪndʒ] .
which was a thoroughly convincing proof of the remarkable change .
哪个 曾是 一个 彻底 令人信服的 证明 的 这 卓越 改变 .
这充分证明了这一显著变化。

[ði:z] [ɪm'pɔ:t(ə)nt] [dɪ,zɪdə'reɪtə] [hæv; həv] [bi:n] [ə'teɪnd] [baɪ][ðə; ði][məʊst] ['i:zi] [ænd; ənd] ['kʌmftəb(ə)l]
These important desiderata have been attained by the most easy and comfortable
这些 重要的 理想 有 到过 已达到 经过 这 最多 简单的 和 舒服的
[mi:nz] , [wɪð] [bʌt; bət]['lɪt(ə)l]['medsn; 'medɪsn] ,
means , with but little medicine ,
方法 , 和 但 小的 药品 ,

这些重要的愿望都通过最简便舒适的方式实现了，几乎不需要药物。

[ænd; ənd][ɔ:lməʊst] [ɪn'taɪəli] [baɪ][ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɒv; əv]['daɪət] [ðæt] ['fɔ:məli] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [θɔ:t]
and almost entirely by a system of diet that formerly I should have thought
和 几乎 完全 经过 一个 系统 的 饮食 那 以前 我 应该 有 想法
[deɪndʒərəsli] ['dʒenərəs] .
dangerously generous .
危险地 慷慨的 .

而且几乎完全是通过一种我以前认为过于慷慨的饮食方式实现的。

[aɪ][eɪ'em][təʊld][baɪ][ɔ:l] [hu:] [nəʊ] [em 'i:] [ðæt] [maɪ]['pɜ:sən(ə)l] [ə'pɪərəns] [ɪz] ['greɪtli] [ɪm'pru:vɪd] ,
I am told by all who know me that my personal appearance is greatly improved ,
我 是 讲述 经过全部 WHO 知道 我 那 我的 个人的 外貌 是 非常 改进 ,

所有认识我的人都告诉我，我的个人形象有了很大的提升。

[ænd; ənd] [ðæt] [aɪ] [si:m] [tu:; tə][beə(r)][ðə; ði][stæmp][ɒv; əv] [gʊd] [helθ] ;
and that I seem to bear the stamp of good health ;
和 那 我 似乎 到 熊 这 邮票 的 好的 健康 ;

而且我看起来身体健康；

[ðɪs] [meɪ] [bi:; bi][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv][ə'pɪnjən] [ɔ:(r)] ['frendli] [rɪ'mɑ:k] ,
this may be a matter of opinion or friendly remark ,
这 可能 是 一个 事情 的 观点 或者 友好的 评论 ,

这或许只是个人意见或友善的玩笑话，

[bʌt; bət][aɪ][kæn; kən] ['ɒnɪstli] [ə'sɜ:t] [ðæt] [aɪ] [fi:l] [rɪ'stɔ:d] [ɪn] [helθ] , “ [ˈbɒdɪli] [ænd; ənd] ['mentəli]
but I can honestly assert that I feel restored in health , “ bodily and mentally
但 我 能 诚实地 断言 那 我 感觉 恢复 在 健康 , “ 身体上的 和 精神上
,
.”
,

但我可以诚实地断言，我的身体和精神都已恢复健康。

” [ə'pɪə(r)] [tu:; tə][hæv; həv][mɔ:(r)]['mʌskjələ(r)]['pauə(r)][ænd; ənd]['vɪgə(r)] , [i:t] [ænd; ənd] [drɪŋk] [wɪð] [ə; eɪ]
” **appear to have more muscular power and vigor , eat and drink with a**
” 出现 到 有 更多的 肌肉发达的 力量 和 活力 , 吃 和 喝 和 一个
[gʊd] ['æpɪtaɪt] ,
good appetite ,
好的 食欲 ,

“看起来肌肉更发达、更有活力，食欲也很好，吃喝都很香。”

[ænd; ənd] [sli:p] [wel] .
and sleep well .
和 睡觉 出色地 .

好好睡一觉。

[ɔ:l] ['sɪmptəmz] [ɒv; əv][ə'sɪdəti] , [ɪndɪ'dʒestʃən][ænd; ənd] ['hɑ:tbɜ:n] ([wɪð] [wɪtʃ] [aɪ][wɒz; wəz]
All symptoms of acidity , indigestion and heartburn (with which I was
全部 症状 的 酸度 , 消化不良 和 胃灼热 (和 哪个 我 曾是
['fri:kwəntli] ['tɔ:mentɪd]) [hæv; həv] ['vænɪʃd] .
frequently tormented) have vanished .
频繁地 饱受折磨) 有 消失了 .

我以前经常受胃酸过多、消化不良和烧心等症状的困扰，现在这些症状都消失了。

[ai][hæv; həv][left] [ɒf] ['ju:zɪŋ] [bu:t] [hʊks] , [ænd; ənd][ˈlðə(r)] [sʌtʃ] [eɪdz] , [wɪtʃ] [wɜ:(r); wə(r)]
I have left off using boot hooks , and other such aids , which were
我 有 左边 离开 使用 启动 钩子 , 和 其他 这样的 艾滋病 , 哪个 是
[ˌɪndɪˈspensəb(ə)] ,
indispensable ,
必不可少 ,

我已经不再使用靴钩和其他类似的辅助工具了, 这些工具以前是必不可少的。

[bʌt; bət] ['bi:ɪŋ] [naʊ] ['eɪb(ə)] [tu:; tə] [stu:p] [wɪð] [i:z] [ænd; ənd] ['fri:dəm] , [ɑ:(r); ə(r)]
but being now able to stoop with ease and freedom , are
但 存在 现在 有能力的 到 哈腰 和 舒适 和 自由 , 是
[ʌnˈnesəsəri; ʌnˈnesɪsəri] .
unnecessary ;
不必要 ;

但现在能够轻松自如地弯腰, 这已不再是问题。

[ai][hæv; həv] [lɒst] [ðə; ði] ['fi:lɪŋ] [ɒv; əv] [əˈkeɪzən(ə)] ['feɪntnəs] ,
I have lost the feeling of occasional faintness ,
我 有 丢失的 这 感觉 的 偶然 模糊 ,
我不再有偶尔晕厥的感觉了。

[ænd; ənd] [wɒt] [ai] [θɪŋk] [ə; eɪ] [rɪˈmɑ:kəb(ə)] ['blesɪŋ] [ænd; ənd] ['kʌmfət] [ɪz] ,
and what I think a remarkable blessing and comfort is ,
和 什么 我 思考 一个 卓越 祝福 和 舒适 是 ,
而我认为最令人感到欣慰和安慰的是,

[ðæt] [ai][hæv; həv] [bi:n] ['eɪb(ə)] ['seɪfli] [tu:; tə] [li:v] [ɒf] [ni:] ['bəndɪdʒ] ,
that I have been able safely to leave off knee bandages ,
那 我 有 到过 有能力的 安全 到 离开 离开 膝盖 绷带 ,
我现在已经可以安全地取下膝盖绷带了。

[wɪtʃ] [ai][hæd; həd] [wɔ:n] [ˌnesəˈserəli] [fɔ:(r); fə(r)] - [pɑ:st] [jɪəz] , [ænd; ənd][ˈɡɪv(ə)n] [ʌp] [ə; eɪ] [trʌs]
which I had worn necessarily for 20 past years , and given up a truss
哪个 我 有 磨损 一定 为了 - 过去的 年 , 和 给定 向上 一个 桁架
[ˈɔ:lməʊst] [ɪnˈtaɪəli] ;
almost entirely ;
几乎 完全 ;

在过去的 20 年里, 我不得不一直穿着它, 几乎完全放弃了束身衣;

[ɪnˈdi:d] , [ai] [bɪˈli:v] [ai] [maɪt] ['həʊlli] [dɪˈska:d][ˌaɪˈti:] [wɪð] ['seɪfti] ,
indeed , I believe I might wholly discard it with safety ,
的确 , 我 相信 我 可能 完全 丢弃 它 和 安全 ,
事实上, 我认为我可以完全安全地丢弃它。

[bʌt; bət][ˌeɪˈem][ədˈvaɪzɪd] [tu:; tə][weə(r)][ˌaɪˈti:][æt; ət] [li:st] [əˈkeɪznəli] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][ˈprez(ə)nt] .
but am advised to wear it at least occasionally for the present .
但 是 建议 到 穿 它 在 至少 偶尔 为了 这 展示 .
但建议目前至少偶尔佩戴。

[sɪns] [ˈpʌblɪʃɪŋ] [maɪ] [ˈpæmflət] ,
Since publishing my pamphlet ,
自从 出版 我的 小册子 ,
自从我出版了那本小册子之后,

[ai][hæv; həv][felt] [kənˈstreɪnd] [tu:; tə][send][ə; eɪ] [ˈkɒpi] [ɒv; əv][ˌaɪˈti:][tu:; tə][maɪ][ˈfɔ:mə(r)][ˈmedɪk(ə)]
I have felt constrained to send a copy of it to my former medical
我 有 毛毡 受限 到 发送 一个 复制 的 它 到 我的 以前的 医疗的
[ədˈvaɪzə] ,
advisers ,
顾问 ,
我觉得有必要将副本发送给我以前的医疗顾问。

[ænd; ɐnd][tu:; tə] [ˌæsəˈteɪn] [ðeə(r)] [əˈpɪnjənz] [ɒn][ðə; ði][ˈslɒbdʒɪkt] .

and to ascertain their opinions on the subject .

和 到 探明 他们的 意见 在 这 主题 .

并了解他们对此问题的看法。

[ðeɪ] [dɪd][nɒt] [drɪˈspju:t][ɔ:(r)] [ˈkwestʃən] [ðə; ði][prəˈpraɪəti][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈsɪstəm] ,

They did not dispute or question the propriety of the system ,

他们 做过 不是 争议 或者 问题 这 礼 的 这 系统 ,

他们没有对该制度的合理性提出异议或质疑。

[bʌt; bət][ˈaɪðə(r)] [deəd] [nɒt] [ˈventʃə(r)][ɪts] [ˈpræktɪs] [əˈpɒn][ə; eɪ][mæn][ɒv; əv][maɪ][eɪdʒ] ,

but either dared not venture its practice upon a man of my age ,

但 任何一个 敢于 不是 风险投资 它是 实践 之上 一个 男人 的 我的 年龄 ,

但他们都不敢将这种做法强加于我这个年纪的人身上。

[ɔ:(r)] [θɔ:t] [ˌaɪˈti:] [tu:] [greɪt] [ə; eɪ][ˈsækrɪfajs][ɒv; əv][ˈpɜ:sən(ə)] [ˈkʌmfət] [tu:; tə][bi:; bi][ˈdʒen(ə)rəli]

or thought it too great a sacrifice of personal comfort to be generally

或者 想法 它 也 伟大的 一个 牺牲 的 个人的 舒适 到 是 一般来说

[ədˈvaɪzɪd][ɔ:(r)] [əˈdɒptɪd] ,

advised or adopted ,

建议 或者 已采用 ,

或者认为这样做会牺牲个人舒适太多，不宜普遍建议或采纳。

[ænd; ɐnd][aɪ][ˈfænsi]

and I fancy

和 我 想要

而且我喜欢

[ˈnaɪðə(r)][ɒv; əv][ðem; ðəm] [-]

neither of them [17]

两者都不 的 他们 [-]

他们俩都不是[17]

[əˈpiəd] [tu:; tə] [fi:l] [ðə; ði][fækt][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈmɪzəri] [ɒv; əv] [ˈkɔ:pjələns] .

appeared to feel the fact of the misery of corpulence .

出现 到 感觉 这 事实 的 这 苦难 的 肥胖 .

似乎感受到了肥胖带来的痛苦。

[wʌn] [ˈemɪnənt] [frɪˈzɪ(ə)n] , [æz; əz][aɪ][brɪˈɔ:(r)] [ˈstɛɪtɪd] ,

One eminent physician , as I before stated ,

一 杰出 医生 , 作为 我 前 声明 ,

正如我之前所说，一位杰出的医生

[əˈʃʊəd; əˈɔ:d][ˌemˈi:] [ðæt] [ɪnˈkri:sɪŋ] [weɪt] [wɒz; wəz][ə; eɪ] [ˈnesəsəri] [rɪˈzʌlt] [ɒv; əv] [ədˈvɑ:nsɪŋ] [jɪˈiəz] ;

assured me that increasing weight was a necessary result of advancing years ;

保证 我 那 增加 重量 曾是 一个 必要的 结果 的 前进 年 ;

[əˈhʌðə(r)] ,

another ,

其他 ,

有人向我保证，体重增加是年龄增长的必然结果；还有人说，

[ɪˈkwəli] [ˈemɪnənt] , [tu:; tə] [hu:m] [aɪ][hæd; həd] [bi:n] [darˈrɛkɪd][baɪ][ə; eɪ] [ˈveri] [ˈfrendli] [θɜ:d] ,

equally eminent , to whom I had been directed by a very friendly third ,

同样地 杰出 , 到 谁 我 有 到过 指导 经过 一个 非常 友好的 第三 ,

他也同样杰出，是一位非常友好的第三方人士向我推荐的。

[hu:] [hæd; həd][məʊst][ˈkaɪndli][bʌt; bət] [ɪnɪˈfektʃuəli] [feɪld] [ɪn][ə; eɪ] [ˈremədi] ,

who had most kindly but ineffectually failed in a remedy ,

WHO 有 最多 亲切地 但 无效地 失败的 在 一个 补救 ,

他虽然非常友善，但却无力回天，最终未能提供有效的补救措施。

[ˈædɪd] [tuː; tə][maɪ] [weɪt] [ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [wiːks] [ɪnˈsted] [ɒv; əv] [əˈberɪŋ] [ðə; ðɪ][ˈiːv(ə)l] .
added to my weight in a few weeks instead of abating the evil .
额外 到 我的 重量 在 一个 很少 周 反而 的 减弱 这 邪恶的 .
几周之内，我的体重不但没有减轻，反而增加了。

[ðɪːz] [fæktz] [liːd] [ˌem ˈiː][tuː; tə] [brˈliːv] [ðə; ðɪ] [ˈkwestʃən] [ɪz][nɒt] [səˈfɪntli] [əbˈzɜːvd] [ɔː(r)][ˈiːv(ə)n]
These facts lead me to believe the question is not sufficiently observed or even
这些 事实 带领 我 到 相信 这 问题 是 不是 足够 观察到 或者 甚至
[rɪˈɡɑːdɪd] .
regarded .
认为 .
这些事实让我觉得这个问题没有得到足够的关注，甚至没有得到重视。

[ðə; ðɪ] [greɪt] [tʃɑːm] [ænd; ənd] [ˈkʌmfət] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [ˈsɪstəm] [ɪz] ,
The great charm and comfort of the system is ,
这 伟大的 魅力 和 舒适 的 这 系统 是 ,
该系统最大的魅力和舒适之处在于：

[ðæt] [ɪts] [ɪˈfekts] [ɑː(r); ə(r)][ˈpælpəb(ə)l] [wɪˈðɪn] [ə; eɪ] [wiːk] [ɒv; əv][ˈtraɪəl] ,
that its effects are palpable within a week of trial ,
那 它是 效果 是 可感知的 之内 一个 星期 的 审判 ,
试用一周内即可感受到其效果。

[wɪtʃ] [kriːˈerts] [ə; eɪ][ˈnætʃ(ə)rəl][ˈstɪmjələs][tuː; tə][ˌpɜːsəˈvɪə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] [wiːks] [mɔː(r)] ,
which creates a natural stimulus to persevere for a few weeks more ,
哪个 创建 一个 自然的 刺激 到 坚持不懈 为了 一个 很少 周 更多的 ,
这自然会激励他们再坚持几周。

[wen] [ðə; ðɪ][fækt] [brˈkʌmz] [ɪˈstæblɪʃt] [brɪˈpɒnd] [ˈkwestʃən] .
when the fact becomes established beyond question .
什么时候 这 事实 变成 已确立的 超过 问题 .
当事实毋庸置疑时。

[aɪ][ˈəʊnli] [ɪnˈtriːt] [ɔːl] [pɜːsənz] [ˈsʌfərɪŋ] [frɒm; frəm] [ˈkɔːpjələns] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ][feə(r)][ˈtraɪəl]
I only entreat all persons suffering from corpulence to make a fair trial
我 仅有的 恳求 全部 人 痛苦 从 肥胖 到 制作 一个 公平的 审判
[fɔː(r); fə(r)][dʒʌst][wʌn][kliə(r)] [mʌnθ] ,
for just one clear month ,
为了 只是 一 清除 月 ,
我只恳请所有肥胖人士接受为期一个月的公平审判。

[æz; əz][aɪ][eɪ ˈem] [wel] [kənˈvɪnst] [ðeɪ] [wɪl] [ˈɑːftəwədz] [pəˈsjuː] [ə; eɪ] [kɔːs] [wɪtʃ] [jiːldz] [sʌtʃ]
as I am well convinced they will afterwards pursue a course which yields such
作为 我 是 出色地 确信 他们 将要 然后 追求 一个 课程 哪个 产量 这样的
[ɪkˈstrɔːd(ə)n(ə)rɪ] [ˈbenɪfɪt] ,
extraordinary benefit ,
非凡的 益处 ,
因为我深信他们之后会选择一条能带来如此巨大益处的道路，

[tɪl] [ɪnˈtaɪəli] [ænd; ənd] [ɪˈfektʃuəli] [rɪˈliːvd] , [ænd; ənd][biː; bi][aɪ ˈtiː] [rɪˈmembəd] , [baɪ][ðə; ðɪ][ˈsækrɪfaɪs]
till entirely and effectually relieved , and be it remembered , by the sacrifice
直到 完全 和 有效地 松了口气 , 和 是 它 记得 , 经过 这 牺牲
[ˈmɪəli] [ɒv; əv][ˈsɪmp(ə)l] ,
merely of simple ,
仅仅 的 简单的 ,
直到彻底有效地缓解，并且要记住，这仅仅是通过简单的牺牲，

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ] [ədˈvɑːntɪdʒ] [ɒv; əv][mɔː(r)] [ˈdʒenərəs] [ænd; ənd] [ˈkʌmfətɪŋ] [fuːd] .
for the advantage of more generous and comforting food .
为了 这 优势 的 更多的 慷慨的 和 令人感到安慰 食物 .
为了享用更丰盛、更令人感到舒适的食物。

[ðə; ði][ˈsɪmp(ə)l][ˈdaɪətəri] [ˈeɪdɪəntli] [ædz] [ˈfju:əl][tu:; tə][ðə; ði][ˈfaɪə(r)] ,
The simple dietary evidently adds fuel to the fire ,
这 简单的 饮食 显然 添加 燃料 到 这 火 ,
简单的饮食习惯显然是火上浇油。

[ˌweərˈæz] [ðə; ði][suːˈprɪəriə(r)][ænd; ənd][ˈlɪbərəl] [si:m] [tu:; tə] [ɪkˈstɪŋɡwɪʃ] [ˌaɪ ˈti:] .
whereas the superior and liberal seems to extinguish it .
然而 这 优越的 和 自由主义 似乎 到 熄灭 它 .
而优越的、自由的似乎却将其扼杀了。

[aɪ][ˌeɪ ˈem] [dɪˈlaɪtɪd] [tu:; tə][bi:; bi][ˈeɪb(ə)l][tu:; tə] [əˈsɜ:t] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] [pru:vd] [ðə; ði] [ɡreɪt] [ˈmerɪt]
I am delighted to be able to assert that I have proved the great merit
我 是 高兴极了 到 是 有能力的 到 断言 那 我 有 已证实 这 伟大的 优点
[ænd; ənd] [ədˈva:ntɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈsɪstəm] [baɪ][ɪts] [rɪˈzʌlt] [ɪn] [ˈsevrəl] [ˈʌðə(r)][keɪsɪz] ,
and advantage of the system by its result in several other cases ,
和 优势 的 这 系统 经过 它是 结果 在 一些 其他 案例 ,
我很高兴能够断言, 我已经通过其他几个案例的结果证明了该系统的巨大优点和优势。

[ˈsɪmələ(r)][tu:; tə][maɪ] [əʊn] ,
similar to my own ,
相似的 到 我的 自己的 ,
与我自己的情况类似,

[ænd; ənd][hæv; həv] [fʊl] [ˈkɒnfɪdəns] [ðæt] [wɪˈðɪn] [ðə; ði][nekst] [twelv] [ˌmʌnθs] [aɪ][[æ; ɪ]l] [nəʊ] [ɒv; əv]
and have full confidence that within the next twelve months I shall know of
和 有 满的 信心 那 之内 这 下一个 十二 几个月 我 将 知道 的
[ˈmeni] [mɔ:(r)][keɪsɪz] [rɪˈstɔ:d] [frəm; frəm][ðə; ði] [dɪˈzi:z] [ɒv; əv] [ˈkɔ:pjələns] ,
many more cases restored from the disease of corpulence ,
许多 更多的 案例 恢复 从 这 疾病 的 肥胖 ,
我完全有信心, 在接下来的十二个月里, 我会知道更多肥胖症患者康复的案例。

[fɔ:(r); fə(r)][aɪ][hæv; həv] [rɪˈsi:vd] [ðə; ði][ˈkaɪndɪst][ˈpɒsəb(ə)l] [ˈletəz] [frəm; frəm] [ˈmeni] [əˈflɪktɪd] [ˈstreɪndʒəz]
for I have received the kindest possible letters from many afflicted strangers
为了 我 有 已收到 这 最善良的 可能的 信件 从 许多 受苦的 陌生人
[ænd; ənd] [ˈfrendz] ,
and friends ,
和 朋友们 ,
因为我收到了许多同样遭受苦难的陌生人和朋友寄来的最温暖的信件,

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ˈsɪmələ(r)][ˈpɜ:sən(ə)l][ˌɑ:bzərˈveɪʃənz] [frəm; frəm][ˈʌðə(r)z] , [hu:m] [aɪ][hæv; həv] [kənˈvɜ:s]
as well as similar personal observations from others , whom I have converse
作为 出色地 作为 相似的 个人的 观察 从 其他的 , 谁 我 有 交谈
[wɪð] ,
with ,
和 ,
以及我与其他人交谈后, 他们也表达了类似的个人看法。

[ænd; ənd] [əˈʃʊərənsɪz] [frəm; frəm][məʊst][ɒv; əv][ðem; ðəm] [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] [ˈkaɪndli] [ɪnˈfɔ:m] [ˌem ˈi:][ðə; ði]
and assurances from most of them that they will kindly inform me the
和 保证 从 最多 的 他们 那 他们 将要 亲切地 通知 我 这
[rɪˈzʌlt] [fɔ:(r); fə(r)][maɪ] [əʊn] [ˈpraɪvət] [ˌsætɪsˈfækʃ(ə)n] .
result for my own private satisfaction .
结果 为了 我的 自己的 私人的 满意 .
他们中的大多数人都保证会好心地告诉我结果, 让我自己放心。

[ˈmeni] [ɑ:(r); ə(r)] [ˈpræktɪsɪŋ] [ðə; ði][ˈdaɪət][ˈɑ:ftə(r)][ˌkɒns(ə)ˈteɪʃ(ə)n] [wɪð] [ðeə(r)] [əʊn] [ˈmedɪk(ə)l] [ədˈvaɪzəz] ;
Many are practicing the diet after consultation with their own medical advisers ;
许多 是 练习 这 饮食 后 咨询 和 他们的 自己的 医疗的 顾问 ;
[sʌm; səm] [fju:] [hæv; həv] [-]
some few have [18]
一些 很少 有 [-]
许多人在咨询了自己的医疗顾问后开始实行这种饮食; 少数人[18]

[gɒn] [tuː; tə][main] ,
gone to mine ,
已消失 到 矿 ,
去了我的矿井 ,

[ænd; ənd][ˈʌðə(r)z][ɑː(r); ə(r)] ['præktɪsɪŋ] [ə'pɒn][ðəə(r)] [əʊn] [kən'vɪkʃənz] [ɒv; əv][ðə; ði] [əd'væntɪdʒ]
and others are practicing upon their own convictions of the advantages
和 其他的 是 练习 之上 他们的 自己的 定罪 的 这 优势
[ˈdiːteɪld] [ɪn][ðə; ði] ['pæmflət] ,
detailed in the pamphlet ,
详细的 在 这 小册子 ,
还有一些人则根据自己对小册子中详述的益处的信念进行实践。

[ðəʊ] [ai] [ˌrekə'mend] [ɔːl][tuː; tə][ækt][əd'vaɪzədli] , [ɪn] [keɪs] [ðəə(r)] [kənstɪt'juːʃnz] [ʃʊd; ʃəd][ˈdɪfə(r)] .
though I recommend all to act advisedly , in case their constitutions should differ .
尽管 我 推荐 全部 到 行为 谨慎地 , 在 案件 他们的 宪法 应该 不同 .
不过我建议大家谨慎行事，以防各自的体质有所不同。

[ai][ˌeɪ'em] , [haʊ'evə(r)] , [səʊ] ['pɜːfɪktli] ['sætɪsfɑɪd][ɒv; əv][ðə; ði] [greɪt] [ʌn'zɪrɪŋ] ['benɪfɪts] [ɒv; əv] [ðɪs]
I am , however , so perfectly satisfied of the great unerring benefits of this
我 是 , 然而 , 所以 完美 使满意 的 这 伟大的 毫无错误 好处 的 这
[ˈsɪstəm] [ɒv; əv][ˈdaɪət] ,
system of diet ,
系统 的 饮食 ,
然而，我对这种饮食体系带来的巨大且可靠的益处感到非常满意。

[ðæt] [ai][jæl; ʃəl][speə(r)][nəʊ] ['trʌb(ə)l] [tuː; tə] ['sɜːkjələɪt] [maɪ]['hʌmb(ə)l] [ɪk'spɪəriəns] .
that I shall spare no trouble to circulate my humble experience .
那 我 将 空闲的 不 麻烦 到 流通 我的 谦逊的 经验 .
我将不遗余力地分享我的微薄经验。

[ðə; ði] [ə'maʊnt] [ænd; ənd][ˈkærəktə(r)][ɒv; əv][maɪ] [kɒrə'spɒndəns] [ɒn][ðə; ði]['sʌbdʒɪkt][hæz; həz] [biːn]
The amount and character of my correspondence on the subject has been
这 数量 和 特点 的 我的 一致 在 这 主题 有 到过
[streɪndʒ] [ænd; ənd][ˈsɪŋɡjələ(r)] ,
strange and singular ,
奇怪的 和 单数 ,
我在这方面的信件数量和性质都十分奇怪且独特。

[bʌt; bət][məʊst][ˌsætɪs'fæktəri][tuː; tə][maɪ][maɪnd][ænd; ənd] ['fiːlɪŋz] .
but most satisfactory to my mind and feelings .
但 最多 令人满意的 到 我的 头脑 和 情怀 .
但最令我感到满意。

[ai][ˌeɪ'em] [naʊ] [ɪn] [ðæt] ['hæpi] ,
I am now in that happy ,
我 是 现在 在 那 快乐的 ,
我现在很幸福 ,
[ˈkʌmftəb(ə)l] [stert] [ðæt] [ai][ʃʊd; ʃəd][nɒt] ['hezɪteɪt] [tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] ['eni] ['fænsi][ɪn] [rɪ'ɡɑːd] [tuː; tə]
comfortable state that I should not hesitate to indulge in any fancy in regard to
舒服的 状态 那 我 应该 不是 犹豫 到 放纵 在 任何 想要 在 看待 到
[ˈdaɪət] ,
diet ,
饮食 ,
舒适的状态让我可以毫不犹豫地满足任何饮食方面的喜好。

[bʌt; bət] [ɪf] [ai][dɪd][səʊ][ʃʊd; ʃəd] [wɒtʃ] [ðə; ði] ['kɒnsɪkwənsɪz] ,
but if I did so should watch the consequences ,
但 如果 我 做过 所以 应该 手表 这 结果 ,
但如果我这么做，就应该注意后果。

[ænd; ənd][nɒt] [kən'tɪnju:] ['eni] [kɔ:s] [wɪt] [maɪt] [eɪ di: 'di:][tu:; tə] [weɪt] [ɔ:(r)] [bʌlk] [ænd; ənd]
and not continue any course which might add to weight or bulk and
和 不是 继续 任何 课程 哪个 可能 添加 到 重量 或者 大部分 和
['kɒnsɪkwənt] [dɪs'kʌmfət] .
consequent discomfort .
后果 不适 .

并且不要继续进行任何可能导致体重或体积增加以及由此产生的不适的治疗。

[ɪz][nɒt][ðə; ði] ['sɪstəm] [sə'dʒestɪv] [tu:; tə] ['ɑ:tɪsts][ænd; ənd][men][ɒv; əv] ['sed(ə)ntri] [ɪm'plɪmənt] [hu:]
Is not the system suggestive to artists and men of sedentary employment who
是 不是 这 系统 暗示性的 到 艺术家 和 男人 的 久坐的 就业 WHO
['kænɒt] [speə(r)][taɪm][fɔ:(r); fə(r)]['eksəsaɪz] ,
cannot spare time for exercise ,
不能 空闲的 时间 为了 锻炼 ,
这套体系难道不会对艺术家和那些没有时间锻炼的久坐工作者产生不良影响吗?

['kɒnsɪkwəntli] [br'kʌm] [kɔ:pjələnt] , [ænd; ənd][klɒg][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['mʌskjələ(r)]['æk(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ]
consequently become corpulent , and clog the little muscular action with a
最后 变得 肥胖的 , 和 阻塞 这 小的 肌肉发达的 行动 和 一个
[su:pərə'bʌndəns; ,sju:pərə'bʌndəns][ɒv; əv][fæt] , [ðʌs] ['i:zəli] [ə'vɔɪdɪd] ?
superabundance of fat , thus easily avoided ?
过多 的 胖的 , 因此 容易地 避免 ?

因此，会变得肥胖，并因过多的脂肪而阻碍原本就微弱的肌肉活动，而这种情况其实很容易避免？

[pʊə(r)] , ['dʒenjuɪn] [bred] , [meɪ] [bi:; bi][ðə; ði][stɑ:f] [ɒv; əv][laɪf] , [æz; əz][aɪ 'ti:][ɪz] [tɜ:rmd] .
Pure , genuine bread , may be the staff of life , as it is termed .
纯的 , 真的 面包 , 可能 是 这 职员 的 生活 , 作为 它 是 称为 .
纯正的面包，正如人们所说，是生命的主食。

[aɪ 'ti:][ɪz][səʊ] , [pə'tɪkjələli] [ɪn] [ju:θ] ,
It is so , particularly in youth ,
它 是 所以 , 特别 在 青年 ,
尤其在青少年群体中，情况更是如此。

[bʌt; bət][aɪ] [fi:l] ['sɜ:t(ə)n][aɪ 'ti:][ɪz][mɔ:(r)] ['həʊlsəm] [ɪn] [əd'vɑ:nst] [laɪf] [ɪf] ['θʌrəli] ['təʊstɪd] ,
but I feel certain it is more wholesome in advanced life if thoroughly toasted ,
但 我 感觉 肯定 它 是 更多的 健康 在 先进的 生活 如果 彻底 烤过的 ,
但我确信，如果彻底烤熟，它在老年人身上会更有益健康。

[æz; əz][aɪ] [teɪk] [aɪ 'ti:] .
as I take it .
作为 我 拿 它 .

就我所理解的而言。

[maɪ] [ɪm'preʃ(ə)n] [ɪz][ðæt] ['eni] ['stɑ:tʃɪ] [ɔ:(r)]['sækəɪn; 'sækəri:n]['mætə(r)][tend] [tu:; tə][ðə; ði] [dɪ'zi:z]
My impression is that any starchy or saccharine matter tends to the disease
我的 印象 是 那 任何 淀粉 或者 糖精 事情 倾向于 到 这 疾病
[ɒv; əv] ['kɔ:pjələns] [ɪn] [əd'vɑ:nst] [laɪf] ,
of corpulence in advanced life ,
的 肥胖 在 先进的 生活 ,
我的印象是，任何淀粉类或糖类食物都容易导致老年人肥胖。

[ænd; ənd] ['weðə(r)] [aɪ 'ti:][bi:; bi] [sw'pləʊd] [ɪn][ðæt] [fɔ:m] [ɔ:(r)]['dʒenə'reɪtɪd][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] ,
and whether it be swallowed in that form or generated in the stomach ,
和 无论 它 是 吞咽 在 那 形式 或者 生成的 在 这 胃 ,
无论它是以那种形式吞咽的，还是在胃里产生的，

[ðæt] [ɔ:l] [θɪŋz] ['tendɪŋ] [tu:; tə] [ði:z] ['elɪmənts] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] , [ɒv; əv] [kɔ:s] ['ɔ:lweɪz]
that all things tending to these elements should be avoided , of course always
那 全部 事物 倾向于 到 这些 元素 应该 是 避免 , 的 课程 总是
[ʌndə(r)] [saʊnd] ['medɪk(ə)l] [ɔ:'θɒrəti] .
under sound medical authority .
在下面 声音 医疗的 权威 .

当然，所有与这些因素相关的事物都应该避免，但前提是必须有可靠的医学权威指导。

[ˈwɪljəm] ['bæntɪŋ] . [-]
WILLIAM BANTING . [19]
威廉 班廷 . [-]

威廉·班廷。[19]

[kən'klu:ɪŋ] [ə'dendə] .
CONCLUDING ADDENDA .
总结 附加物 .

结案附录。

[aɪ 'ti:] [ɪz] ['veri] [ˌsætɪs'fæktəri][tu:; tə][em 'i:] [tu:; tə][bi:; bi][ˈeɪb(ə)l][tu:; tə] [steɪt] ,
It is very satisfactory to me to be able to state ,
它 是 非常 令人满意的 到 我 到 是 有能力的 到 状态 ,
令我非常欣慰的是，我可以这样说：

[ðæt] [aɪ] [rɪ'meɪnd] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] ['stændəd] [ɒv; əv] [bʌlk] [ænd; ənd] [weɪt] [fɔ:(r); fə(r)] ['sevrəl]
that I remained at the same standard of bulk and weight for several
那 我 剩余 在 这 相同的 标准 的 大部分 和 重量 为了 一些
[wi:kz] [ˈɑ:ftə(r)][ðə; ði] 26th ['ɔ:gəst] ,
weeks after the 26th August ,
周 后 这 26th 八月 ,
8月26日之后的几周里，我的体型和体重都保持在同一水平。

[wen] [aɪ] [ə'teɪnd] [ðə; ði] ['hæpi] ['nætʃ(ə)rəl] ['mi:diəm] ,
when I attained the happy natural medium ,
什么时候 我 已达到 这 快乐的 自然的 中等的 ,

当我达到那种令人愉悦的自然平衡状态时，

[sɪns] [wɪtʃ] [taɪm][aɪ][hæv; həv] ['veərɪd] [ɪn] [weɪt] [frɒm; frəm] [tu:] [tu:; tə] [θri:] [paʊndz] , [mɔ:(r)][ɔ:(r)]
since which time I have varied in weight from two to three pounds , more or
自从 哪个 时间 我 有 多种多样 在 重量 从 二 到 三 磅 , 更多的 或者
[les] .
less .
较少的 .

自那时起，我的体重一直在两到三磅之间波动。

[aɪ][hæv; həv] ['seldəm] ['teɪkən][ðə; ði] ['mɔ:nɪŋ] [dra:ft] [sɪns] [ðæt] [taɪm] , [ænd; ənd][hæv; həv] ['fri:kwəntli]
I have seldom taken the morning draught since that time , and have frequently
我 有 很少 已采取 这 早晨 草稿 自从 那 时间 , 和 有 频繁地
[ɪn'dʌldʒd] [maɪ] ['fænsɪ] ,
indulged my fancy ,
沉溺其中 我的 想要 ,

从那以后，我很少再喝早晨的酒了，而且经常放纵自己的喜好。

[ɪk'sperɪ'mentəli] , [ɪn] ['ju:zɪŋ] [mɪlk] , [ˈʃʊɡə(r)] , [ˈbʌtə(r)] , [ænd; ənd][pə'tektəʊz] — [ɪn'di:d] , [aɪ] [meɪ] [seɪ] [ɔ:l]
experimentally , in using milk , sugar , butter , and potatoes — indeed , I may say all
实验 , 在 使用 牛奶 , 糖 , 黄油 , 和 土豆 — 的确 , 我 可能 说 全部
[ðə; ði] [fə'bɪd(ə)n] [ˈɑ:tɪk(ə)lz] [ɪk'sept] [bɪə(r)] ,
the forbidden articles except beer ,
这 禁止 文章 除了 啤酒 ,

实验中，我们使用了牛奶、糖、黄油和土豆——实际上，除了啤酒之外，可以说使用了所有禁忌物品。

[ɪn][ˌmɒdəˈreɪ](ə)n] , [wɪð] [ɪmˈpjuːnəti] , [bʌt; bət][ˈɔːlweɪz][æz; əz][æn; ən] [ɪkˈsep](ə)n] , [nɒt][æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] .
in moderation , **with impunity** , **but always as an exception** , **not as a rule** .
在 适度 , 和 免责 , 但 总是 作为 一个 例外 , 不是 作为 一个 规则 .
适度地、不受惩罚地进行, 但始终是例外, 而不是惯例。

[ðɪs] [ˌdiːviˈeɪn] , [haʊˈevə(r)] ,
This deviation , **however** ,
这 偏差 , 然而 ,
然而, 这种偏差

[kənˈvɪns] [ˌem ˈiː][ðæt] [aɪ][həʊld][ðə; ði][ˈpaʊə(r)][ɒv; əv] [meɪnˈteɪnɪŋ] [ðə; ði] [ˈhæpi] [ˈmiːdiəm] [ɪn][maɪ] [əʊn]
convinces me that I hold the power of maintaining the happy medium in my own
令人信服 我 那 我 抓住 这 力量 的 保持 这 快乐的 中等的 在 我的 自己的
[hændz] .
hands .
双手 .
这让我确信, 我有能力维持这种平衡。

[ə; eɪ][kaɪnd] [frend] [hæz; həz] [ˈleɪtli] [ˈfɜːnɪʃt] [ˌem ˈiː][wɪð] [ə; eɪ][ˈtæbjələ(r)] [ˈsteɪtmənt] [ɪn] [rɪˈgɑːd] [tuː; tə]
A kind friend has lately furnished me with a tabular statement in regard to
一个 种类 朋友 有 最近 提供 我 和 一个 表格 陈述 在 看待 到
[weɪt] [æz; əz] [prəˈpɔːʃənd] [tuː; tə][ˈstætʃə(r)] ,
weight as proportioned to stature ,
重量 作为 比例匀称 到 身材 ,
一位好心的朋友最近给我提供了一份关于体重与身高比例的表格。

[wɪtʃ] , [ˈʌndə(r)][ˈprez(ə)nt] [ˈsɜːkəmstənsɪz] [ænd; ənd][ðə; ði] [njuː] [ˈmuːvmənt] , [meɪ] [biː; bi] [ˈɪntrəstɪŋ]
which , under present circumstances and the new movement , may be interesting
哪个 , 在下面 展示 情况 和 这 新的 移动 , 可能 是 有趣的
[ænd; ənd][ˈjuːsf(ə)][tuː; tə] [ˈkɔːpjələnt] [ˈrɪdə] :
and useful to corpulent readers :
和 有用 到 肥胖的 读者 :
在当前形势和新趋势下, 这或许对体态丰腴的读者来说既有趣又有用:

[ˈstætʃə(r)] . [weɪt] .
STATURE . **WEIGHT** .
身材 . 重量 .
身高。体重。

[faɪv][ˌef ˈtiː] . [wʌn][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][eɪt] [stəʊn] [eɪt][ɔː(r)] - [ˈelˈbiːˈes] . [faɪv] “ [tuːˈtuː] “ [naɪn] “ - “ - “ [faɪv]
5 ft . 1 should be 8 stone 8 or 120 lbs . 5 “ 2 “ 9 “ 0 “ 126 “ 5
5 英尺 . 1 应该 是 8 石头 8 或者 - 磅 . 5 “ 2 “ 9 “ 0 “ 126 “ 5
“ [θriː] “ [naɪn] “ [ˈsevən] “ - “ [faɪv] “ [fɔːr] “ [naɪn] “ - “ - “ [faɪv] “ [faɪv] “ - “ [tuːˈtuː] “ - “ [faɪv] “
“ 3 “ 9 “ 7 “ 133 “ 5 “ 4 “ 9 “ 10 “ 136 “ 5 “ 5 “ 10 “ 2 “ 142 “ 5 “
“ 3 “ 9 “ 7 “ 133 “ 5 “ 4 “ 9 “ 10 “ 136 “ 5 “ 5 “ 10 “ 2 “ 142 “ 5 “
[sɪks] “ - “ [faɪv] “ - “ [faɪv] “ [ˈsevən] “ - “ [eɪt] “ - “ [faɪv] “ [eɪt] “ - “ [wʌn] “ - “ [faɪv] “ [naɪn] “
6 “ 10 “ 5 “ 145 “ 5 “ 7 “ 10 “ 8 “ 148 “ 5 “ 8 “ 11 “ 1 “ 155 “ 5 “ 9 “
6 “ 10 “ 5 “ 145 “ 5 “ 7 “ 10 “ 8 “ 148 “ 5 “ 8 “ 11 “ 1 “ 155 “ 5 “ 9 “
- “ [eɪt] “ - “ [faɪv] “ - “ - “ [wʌn] “ - “ [faɪv] “ - “ - “ [sɪks] “ - “ [sɪks] “ - “ - “ - “
11 “ 8 “ 162 “ 5 “ 10 “ 12 “ 1 “ 169 “ 5 “ 11 “ 12 “ 6 “ 174 “ 6 “ 0 “ 12 “ 10 “
11 “ 8 “ 162 “ 5 “ 10 “ 12 “ 1 “ 169 “ 5 “ 11 “ 12 “ 6 “ 174 “ 6 “ 0 “ 12 “ 10 “
- “ - “
178
- “

身高5英尺1英寸的人体重应该是8英石8磅或120磅。
5"2"9"0"126""5"3"9"7"133""5"4"9"10"136""5"5"10"2"142"
"5"6"10"5"145""5"7"10"8"148""5"8"11"1"155""5"9"11"8"162""5"10"12"1"169""5"11"12"6"174""6"0"12"10"178

“ [ðɪs] [ˈtæbjələ(r)] [ˈstɛɪtmənt] , [ˈteɪkən][frɒm; frəm][ə; eɪ] [mi:n] [ˈævərɪdʒ] [ɒv; əv][tu:ˈtu:] , - [ˈhelθi]
“ This tabular statement , taken from a mean average of 2 , 648 healthy
“ 这 表格 陈述 , 已采取 从 一个 意思是 平均的 的 2 , - 健康
[men] ,
men ,
男人 ,

“这份表格数据来自 2648 名健康男性的平均值，

[wɒz; wəz] [fɔ:md] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒd] [fɔ:(r); fə(r)][æn; ən] [ɪn'ʊərəns] ['kʌmpəni] [baɪ][ðə; ði] [leɪt]
was formed and arranged for an Insurance Company by the late
曾是 形成 和 安排 为了 一个 保险 公司 经过 这 晚的
[ˈdɑ:ktər; draɪv] . [dʒɒn] ['hʌtʃɪnsən] .
Dr . John Hutchinson .
博士 . 约翰 哈钦森 .

由已故的约翰·哈钦森博士组建并安排成立了一家保险公司。

[,aɪ 'ti:] [ˈɑ:nsə(r)d] [æz; əz][ə; eɪ] ['prɪti] [gʊd] ['stændəd] , [ænd; ənd] [ɪn'ʃɔ:ʌnsɪz] [wɜ:(r); wə(r)] [-]
It answered as a pretty good standard , and insurances were [20]
它 回答 作为 一个 漂亮的 好的 标准 , 和 保险 是 [-]

它的回答达到了相当不错的标准，而且保险也[20]

[ˈregjuleɪtɪd; 'regjələɪtɪd][ə'pɒn][,aɪ 'ti:] .
regulated upon it .
受监管 之上 它 :
受其约束。

[hɪz; ɪz][k,ælkjʊl'eɪʃənz][wɜ:(r); wə(r)] [meɪd] [ə'pɒn][ðə; ði] ['vɒlju:m] [ɒv; əv][eə(r)] ['pɑ:sɪŋ] [ɪn][ænd; ənd][aʊt]
His calculations were made upon the volume of air passing in and out
他的 计算 是 制成 之上 这 体积 的 空气 通过 在 和 出去
[ɒv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] ,
of the lungs ,
的 这 肺 ,

他的计算依据是进出肺部的空气量，

[ænd; ənd] [ðɪs] [wɒz; wəz][hɪz; ɪz] [gaɪd] [æz; əz][tu:; tə] [haʊ] [fa:(r)][ðə; ði] ['veəriəs] ['ɔ:rgənz][ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi]
and this was his guide as to how far the various organs of the body
和 这 曾是 他的 指导 作为 到 如何 远的 这 各种各样的 器官 的 这 身体
[wɜ:(r); wə(r)][ɪn] [helθ] ,
were in health ,
是 在 健康 ,

这是他判断身体各个器官健康状况的依据。

[ænd; ənd][ðə; ði] [lʌŋz] [ɪn][pə'tɪkjələ(r)] .
and the lungs in particular .
和 这 肺 在 特别的 :
尤其是肺部。

[,aɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [vju:] [æz; əz][sʌm; səm] [sɔ:t] [ɒv; əv][ˈprɒbəb(ə)l] [ru:l] ,
It may be viewed as some sort of probable rule ,
它 可能 是 已查看 作为 一些 种类 的 可能 规则 ,
这或许可以被视为某种可能的规律。

[jet] ['əʊnli][æz; əz][æn; ən] [ˈævərɪdʒ] — [sʌm; səm][ɪn] [helθ] [weɪɪŋ] [mɔ:(r)][baɪ] ['meni] [paʊndz]
yet only as an average — some in health weighing more by many pounds
然而 仅有的 作为 一个 平均的 — 一些 在 健康 称重 更多的 经过 许多 磅
[ðæn; ðən][ˈʌðə(r)z] .
than others .
比 其他的 .

但这只是平均值——有些健康的人体重比其他人重很多磅。

[,aɪ 'ti:] [mʌst; məst] [nɒt] [bi:; bi] [lʊkt] [ə'pɒn] [æz; əz] [ɪn'fæləbl] ,
It must not be looked upon as infallible ,
它 必须 不是 是 看起来 之上 作为 绝对正确 ,
它不应被视为绝对正确,

[bʌt; bət] ['əʊnli] [æz; əz] [ə; eɪ] [sɔ:t] [pʊ; əv] ['dʒen(ə)rəl] ['ri:znəbl] [gaɪd] [tu:; tə] ['neɪtʃərz] [greɪt] [ænd; ənd]
but only as a sort of general reasonable guide to Nature's great and
但 仅有的 作为 一个 种类 的 一般的 合理的 指导 到 自然的 伟大的 和
['maɪti] [wɜ:k] .
mighty work .
强大的 工作 .

但这仅仅是对大自然伟大杰作的一种普遍合理的指导。

[pʌn] [ə; eɪ] ['dʒen(ə)rəl] [vju:] [pʊ; əv] [ðə; ði] ['kwestʃən] [aɪ] [θɪŋk] [,aɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [kən'si:d] [ðæt] [ə; eɪ] [freɪm]
On a general view of the question I think it may be conceded that a frame
在 一个 一般的 看法 的 这 问题 我 思考 它 可能 是 承认 那 一个 框架
[pʊ; əv] [ləʊ] ['stæt(ə(r)) [wɒz; wəz] ['hɑ:dli] [ɪn'tendɪd] [tu:; tə] [beə(r)] ['hevi] [wert] .
of low stature was hardly intended to bear heavy weight .
的 低的 身材 曾是 几乎 故意的 到 熊 重的 重量 .

从总体上看, 我认为可以承认, 身材矮小的骨架不太可能承受重物。

[dʒʌdʒɪŋ] [frɒm; frəm] [ðɪs] ['tæbjələ(r)] ['steɪtmənt] [aɪ] [ɔ:t] [tu:; tə] [bi:; bi] [kən'sɪdərəbli] ['laɪtə(r)] [ðæn; ðən]
Judging from this tabular statement I ought to be considerably lighter than
评判 从 这 表格 陈述 我 应该 到 是 相当 打火机 比
[aɪ] [,eɪ 'em] [æt; ət] ['prez(ə)nt] :
I am at present :
我 是 在 展示 :

根据这张表格的统计结果, 我的体重应该比现在轻得多:

[aɪ] [jæl; jəl] [nɒt] , [haʊ'evə(r)] , ['kʌvət] [ɔ:(r)] [eɪm] [æt; ət] [sʌt] [ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] , [nɔ:(r)] ,
I shall not , however , covet or aim at such a result , nor ,
我 将 不是 , 然而 , 贪图 或者 目的 在 这样的 一个 结果 , 也不 ,
然而, 我既不渴望也不追求这样的结果, 而且,

[pʌn] [ðə; ði] [ʌðə(r)] [hænd] [fi:l] [ə'lə:md] [ɪf] [aɪ] [dɪ'kri:s] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)] [mɔ:(r)] [ɪn] [wert] [ænd; ənd] [bʌlk] .
on the other hand feel alarmed if I decrease a little more in weight and bulk .
在 这 其他 手 感觉 惊慌 如果 我 减少 一个 小的 更多的 在 重量 和 大部分 .
另一方面, 如果我的体重和体型再减少一些, 我会感到担忧。

[aɪ] [,eɪ 'em] ['sɜ:t(ə)nli] [mɔ:(r)] ['sensətɪv] [tu:; tə] [kəʊld] [sɪns] [aɪ] [hæv; həv] [lɒst] [ðə; ði]
I am certainly more sensitive to cold since I have lost the
我 是 当然 更多的 敏感的 到 寒冷的 自从 我 有 丢失的 这
[,su:pərə'bʌndənt; ,sju:pərə'bʌndənt] [fæt] ,
superabundant fat ,
超级丰富的 胖的 ,
自从减掉身上多余的脂肪后, 我确实比以前更怕冷了。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz] [rɪ'mi:diəl] [baɪ] [ə'nʌðə(r)] ['gɑ:mənt] , [fɑ:(r)] [mɔ:(r)] [ə'gri:əb(ə)] [ænd; ənd] [,sætɪs'fæktəri] .
but this is remedial by another garment , far more agreeable and satisfactory .
但 这 是 补救 经过 其他 服装 , 远的 更多的 同意 和 令人满意的 .
但换一件衣服就能解决这个问题, 那件衣服更舒适、更令人满意。

['meni] [pʊ; əv] [maɪ] [frendz] [hæv; həv] [sed] , “ [əʊ] ! [ju:; jʊ] [hæv; həv] [dʌn] [wel] [səʊ] [fɑ:(r)] ,
Many of my friends have said , “ Oh ! you have done well so far ,
许多 的 我的 朋友们 有 说 , “ 哦 ! 你 有 完毕 出色地 所以 远的 ,
我的很多朋友都说: “哦! 你目前为止做得很好! ”

[bʌt; bət] [teɪk] [keə(r)] [ju:; jʊ] [doʊnt] [gəʊ] [tu:] [fɑ:(r)] !
but take care you don't go too far !
但 拿 关心 你 不 去 也 远的 !
但要注意别走得太远!

” [aɪ][ˈfænsɪ] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [ˈsɜ:kəmstəns] , [wɪð] [sʌtʃ] [ə; eɪ][ˈdaɪətəri] , [ˈveri] [ʌnˈlaɪkli] , [ɪf] [nɒt][ɪmˈpɒsəb(ə)]
“ **I fancy such a circumstance , with such a dietary , very unlikely , if not impossible**
” 我 想要 这样的 一个 环境 , 和 这样的 一个 饮食 , 非常 不太可能 , 如果 不是 不可能的
;
;
;
;

“我认为这种情况，以及这样的饮食习惯，即使不是完全不可能，也是非常不太可能的；

[bʌt; bət] [ˈfi:lɪŋ] [ðæt][aɪ][hæv; həv] [naʊ] [ˈni:əli] [əˈteɪnd] [ðə; ði] [raɪt] [ˈstændəd] [ɒv; əv] [bʌlk] [ænd; ənd]
but feeling that I have now nearly attained the right standard of bulk and
但 感觉 那 我 有 现在 几乎 已达到 这 正确的 标准 的 大部分 和
[weɪt] [prəˈpɔ:ʃən(ə)] [tu:; tə][maɪ][ˈstætʃə(r)][ænd; ənd][eɪdʒ] ([brˈtwi:n] - [ænd; ənd] - [stəʊn]) ,
weight proportional to my stature and age (between 10 and 11 stone) ,
重量 比例 到 我的 身材 和 年龄 (之间 - 和 - 石头) ,
但我感觉我现在的体型和体重已经基本达到了与我的身高和年龄相称的理想标准（10到11英石之间）。

[aɪ][ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [ˈhezɪteɪt] [tu:; tə] [pɑ:ˈteɪk] [ɒv; əv][ə; eɪ] [ˈfætnɪŋ] [ˈdaɪətəri] [əˈkeɪznəli] , [tu:; tə] [prɪˈzɜ:v]
I should not hesitate to partake of a fattening dietary occasionally , to preserve
我 应该 不是 犹豫 到 参加 的 一个 增肥 饮食 偶尔 , 到 保存
[ðə; ði] [ˈhæpi] [ˈstændəd] ,
the happy standard ,
这 快乐的 标准 ,

为了保持良好的体型，我应该毫不犹豫地偶尔摄入一些高脂肪食物。

[ɪf] [ˈnesəsəri] ; [ɪnˈdi:d] , [aɪ][eɪˈem] [əˈlaʊd] [tu:; tə][du:; də][səʊ][baɪ][maɪ][ˈmedɪk(ə)] [ədˈvaɪzə(r)] ,
if necessary ; indeed , I am allowed to do so by my medical adviser ,
如果 必要的 ; 的确 , 我 是 允许 到 做 所以 经过 我的 医疗的 顾问 ,
如有必要；事实上，我的医疗顾问允许我这样做。

[bʌt; bət][aɪ][æɪ; ʃəl] [ˈɔ:lweɪz] [əbˈzɜ:v] [ə; eɪ][ˈkeəf(ə)] [wɒtʃ] [əˈpɒn][maɪˈself][tu:; tə][dɪˈskʌvə(r)][ðə; ði] [ɪˈfekt] ,
but I shall always observe a careful watch upon myself to discover the effect ,
但 我 将 总是 观察 一个 小心 手表 之上 我 到 发现 这 影响 ,
但我会时刻密切关注自身状况，以发现其影响。

[ænd; ənd][ækt] [əˈkɔ:dɪŋli] , [səʊ] [ðæt] , [ɪf] [aɪ] [tʃu:z] [tu:; tə] [spend] [ə; eɪ] [deɪ] [ɔ:(r)] [tu:] [wɪð] [daɪvz] ,
and act accordingly , so that , if I choose to spend a day or two with Dives ,
和 行为 因此 , 所以 那 , 如果 我 选择 到 花费 一个 天 或者 二 和 潜水 ,
并采取相应的行动，这样，如果我选择与潜水员共度一两天，

[səʊ][tu:; tə] [spi:k] , [aɪ][mʌst; məst][nɒt] [fəˈget] [tu:; tə] [dɪˈvəʊt] [ðə; ði][nekst][tu:; tə] [ˈlæzərəs] .
so to speak , I must not forget to devote the next to Lazarus .
所以 到 说话 , 我 必须 不是 忘记 到 奉献 这 下一个 到 拉撒路 .
也就是说，我不能忘记将下一篇献给拉撒路。

[ðə; ði] [ˈremədi] [meɪ] [bi:; bi][æz; əz][əʊld][æz; əz][ðə; ði] [hɪlz] , [æz; əz][aɪ][hæv; həv] [sɪns] [bi:n] [təʊld] ,
The remedy may be as old as the hills , as I have since been told ,
这 补救 可能 是 作为 老的 作为 这 丘陵 , 作为 我 有 自从 到过 讲述 ,
据我后来了解，这种疗法可能和山一样古老。

[bʌt; bət][ɪts].[æplɪˈkeɪ(ə)n][ɪz][ɒv; əv] [ˈveri] [ˈri:s(ə)nt] [deɪt] ; [ænd; ənd] [-]
but its application is of very recent date ; and [21]
但 它是 应用 是 的 非常 最近的 日期 ; 和 [-]
但它的应用是最近才出现的；并且[21]

[aɪˈti:] [əˈstɒnɪʃ] [emˈi:] [ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [laɪt] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [rɪˈmeɪnd] [səʊ] [lɒŋ] [ʌnˈhəʊtɪst]
it astonishes me that such a light should have remained so long unnoticed
它 令人惊讶 我 那 这样的 一个 光 应该 有 剩余 所以 长的 未被察觉
[ænd; ənd][ˈhɪd(ə)n] ,
and hidden ,
和 隐 ,
令我惊讶的是，这样一道光芒竟然如此长久地被人忽视和隐藏起来。

[æz; əz][nɒt][tu:; tə] [ə'fɔ:d] [ə; eɪ] ['ɡlɪmə(r)] [tu:; tə][maɪ] [ˈæŋkʃəs] [maɪnd][ɪn][ə; eɪ] [sɜ:tʃ] [fɔ:(r); fə(r)][,aɪ'ti:]
as not to afford a glimmer to my anxious mind in a search for it
作为 不是 到 买得起 一个 微光 到 我的 焦虑的 头脑 在 一个 搜索 为了 它
['djʊərəɪŋ][ðə; ði][lɑ:st] ['twenti] ['j'iez] ,
during the last twenty years ,
期间 这 最后的 二十 年 ,
以至于在过去的二十年里, 我焦虑不安的心灵在寻找它的过程中, 一丝一毫的希望都没有了。

['i:v(ə)n][ɪn][də'rekʃ(ə)nz] [weə(r)] [,aɪ'ti:] [maɪt] [hæv; həv] [bi:n] [ɪk'spektɪd][tu:; tə][bi:; bi] [nəʊn] .
even in directions where it might have been expected to be known .
甚至 在 方向 在哪里 它 可能 有 到过 预期的 到 是 已知 .
即使在人们理应知道的方向上也是如此。

[aɪ] [wʊd] ['rɑ:ðə(r)] [prɪ'zju:m] [,aɪ'ti:][ɪz][ə; eɪ] [nju:] [laɪt] ,
I would rather presume it is a new light ,
我 会 相当 怙 它 是 一个 新的 光 ;
我更倾向于认为它是一种新的光源。

[ðæn; ðən] [ðæt] [,aɪ'ti:][wɒz; wəz] ['pɜ:pəsli] ['hɪd(ə)n] ['mɪəli] [br'kəz; br'kɒz][ðə; ði] [dr'zi:z] [ɒv; əv][əʊ'bi:səti]
than that it was purposely hidden merely because the disease of obesity
比 那 它 曾是 故意 隐 仅仅 因为 这 疾病 的 肥胖
[wɒz; wəz][nɒt] ['rmi:diətli] ['deɪndʒərəs][tu:; tə] [ɪg'zɪstəns] ,
was not immediately dangerous to existence ,
曾是 不是 立即地 危险的 到 存在 ,
与其说肥胖症被刻意隐瞒, 不如说它被故意掩盖仅仅是因为肥胖症当时并不直接威胁生命。

[nɔ:(r)] [θɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] ['wɜ:ði] [ɒv; əv] ['sɪəriəs] [kən,sɪdə'reɪ(ə)n] .
nor thought to be worthy of serious consideration .
也不 想法 到 是 值得 的 严肃的 考虑 .
也不认为值得认真考虑。

['lɪt(ə)l] [du:; də][ðə; ði]['fæk(ə)lti][ɪ'mædʒɪn][ðə; ði] ['mɪzəri] [ænd; ənd] ['bɪtənəs] [tu:; tə][laɪf] [θru:] [ðə; ði]
Little do the faculty imagine the misery and bitterness to life through the
小的 做 这 学院 想象 这 苦难 和 苦味 到 生活 通过 这
['pærəsart][ɒv; əv] ['kɔ:pjələns] [ɔ:(r)][əʊ'bi:səti] .
parasite of corpulence or obesity .
寄生虫 的 肥胖 或者 肥胖 .
教职员工很难想象肥胖或肥胖这种寄生虫会给生活带来多么大的痛苦和苦涩。

[aɪ][kæn; kən] [naʊ] ['kɒnfɪdəntli] [seɪ] [ðæt] ['kwɒntəti][ɒv; əv]['daɪət] [meɪ] [bi:; bi] ['seɪfli] [left][tu:; tə][ðə; ði]
I can now confidently say that quantity of diet may be safely left to the
我 能 现在 自信地 说 那 数量 的 饮食 可能 是 安全 左边 到 这
['næt(ə)rəl] ['æpɪtaɪt] ;
natural appetite ;
自然的 食欲 ;
我现在可以自信地说, 饮食量完全可以交给人的自然食欲来控制;

[ænd; ənd] [ðæt] [,aɪ'ti:][ɪz][ðə; ði]['kwɒləti]['əʊnli] , [wɪtʃ] [ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tu:; tə] [ə'beɪt] [ænd; ənd][kʃʊə(r)]
and that it is the quality only , which is essential to abate and cure
和 那 它 是 这 质量 仅有的 , 哪个 是 基本的 到 减弱 和 治愈
['kɔ:pjələns] .
corpulence .
肥胖 .
而且, 只有品质才是减轻和治愈肥胖症的关键。

[aɪ]['steɪtɪd][ðə; ði] [k'wɒntɪtɪz] [ɒv; əv][maɪ] [əʊn] ['daɪətəri] , [br'kəz; br'kɒz][,aɪ'ti:][wɒz; wəz] [pɑ:t] [ɒv; əv][ə; eɪ]
I stated the quantities of my own dietary , because it was part of a
我 声明 这 数量 的 我的 自己的 饮食 , 因为 它 曾是 部分 的 一个
['tru:θfl] [rɪ'pɔ:t] ,
truthful report ,
真实 报告 ,
我如实陈述了自己的饮食量, 因为这是真实报告的一部分。

[bʌt; bət][sʌm; səm] [ˌkɒrɪsˈpɒndənts] [hæv; həv] [ˈdaʊtɪd] [ˈweðə(r)] [ˌaɪ ˈtiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][mɔː(r)][ɔː(r)] [les] [ɪn]
but some correspondents have doubted whether it should be more or less in
但 一些 通讯员 有 怀疑 无论 它 应该 是 更多的 或者 较少的 在
[ðeə(r)] [əʊn] [keɪsɪz] ,
their own cases ,
他们的 自己的 案例 ;

但一些记者质疑，在他们自己的案例中，这个数字应该更高还是更低。

[ə; eɪ] [daʊt] [wɪtʃ] [wʊd] [biː; bi][ˈbetə(r)] [sɒlvd] [baɪ][ðeə(r)] [əʊn] [ˈæpɪtaɪt] , [ɔː(r)][ˈmedɪk(ə)l][ədˈvaɪzə(r)] .
a doubt which would be better solved by their own appetite , or medical adviser .
一个 怀疑 哪个 会 是 更好的 已解决 经过 他们的 自己的 食欲 , 或者 医疗的 顾问 .

这个问题最好通过他们的食欲或咨询医生来解决。

[aɪ][hæv; həv] [hɜːd] [ə; eɪ] [ˈgræfɪk] [rɪˈmɑːk] [baɪ][ə; eɪ] [ˈkɔːpjələnt] [mæn] , [wɪtʃ] [meɪ] [nɒt][biː; bi]
I have heard a graphic remark by a corpulent man , which may not be
我 有 听到 一个 形象的 评论 经过 一个 肥胖的 男人 , 哪个 可能 不是 是
[ɪnəˈprəʊpriətli] [ˈstɜːtɪd][hɪə(r)] ,
inappropriately stated here ,
不恰当地 声明 这里 ;

我曾听到一位体态肥胖的男子说过一句非常露骨的话，在这里复述可能不太合适。

[ðæt] [bɪɡ] [ˈhaʊzɪz] [wɜː(r); wə(r)][nɒt] [fɔːmd] [wɪð] [ˈskænti][məˈtɪəriəlz] .
that big houses were not formed with scanty materials .
那 大的 房屋 是 不是 形成 和 稀少 材料 .

那些大房子并不是用简陋的材料建造的。

[ðɪs] , [haʊˈevə(r)] , [ɪz][ə; eɪ][pɔː(r); pʊə(r)][ɪkˈskjuːs][fɔː(r); fə(r)][self] [ɪnˈdʌldʒəns] [ɪn][ɪmˈprɒpə(r)] [fuːd] ,
This , however , is a poor excuse for self indulgence in improper food ,
这 , 然而 , 是 一个 贫穷的 原谅 为了 自己 放纵 在 不当 食物 ,

然而，这并不能成为放纵自己食用不健康食物的借口。

[ɔː(r)][fɔː(r); fə(r)][nɒt] [kənˈsʌltɪŋ] [ˈmedɪk(ə)l] [ɔːˈθɒrəti] .
or for not consulting medical authority .
或者 为了 不是 咨询 医疗的 权威 .

或者因为没有咨询医疗权威机构。

[ðə; ði] [əˈprəʊtʃ] [ɒv; əv] [ˈkɔːpjələns] [ɪz][səʊ][ˈgrædʒʊəl] [ðæt] , [ʌnˈtɪl][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][fɑː(r)] [ədˈvɑːnst] ,
The approach of corpulence is so gradual that , until it is far advanced ,
这 方法 的 肥胖 是 所以 逐渐地 那 , 直到 它 是 远的 先进的 ,

肥胖的出现是一个渐进的过程，直到发展到相当严重的程度，

[pɜːsənz] [ˈreəli] [brɪˈkʌm] [ˈɒbdʒɪkts][ɒv; əv] [əˈtenʃ(ə)n] .
persons rarely become objects of attention .
人 很少 变得 对象 的 注意力 .

人们很少会成为关注的对象。

[ˈmeni] [hæv; həv][ˈiːv(ə)n] [kənˈgrætʃuˌleɪt] [ðəmˈselvz] [ɒn][ðeə(r)] [ˈkʌmli] [əˈpiərəns] ,
Many have even congratulated themselves on their comely appearance ,
许多 有 甚至 恭喜 他们自己 在 他们的 漂亮 外貌 ,

许多人甚至为自己姣好的容貌而沾沾自喜。

[ænd; ænd][hæv; həv][nɒt] [sɔːt] [ədˈvaɪs][ɔː(r)][ə; eɪ] [ˈremədi] [fɔː(r); fə(r)] [wɒt] [ðeɪ] [dɪd][nɒt][kənˈsɪdə(r)]
and have not sought advice or a remedy for what they did not consider
和 有 不是 寻求 建议 或者 一个 补救 为了 什么 他们 做过 不是 考虑

[æn; ən][ˈiːv(ə)l] ,
an evil ,
一个 邪恶的 ,

他们没有就他们认为并非罪恶的事情寻求建议或补救措施。

[fɔː(r); fə(r)][æn; ən][ˈiːv(ə)l][aɪ][kæn; kən] [seɪ] [məʊst][ˈtruːli][ˌaɪ ˈtiː][ɪz] , [wen] [ɪn] [mʌtʃ] [ɪkˈses] ,
for an evil I can say most truly it is , when in much excess ,
为了 一个 邪恶的 我 能 说 最多 真的 它 是 , 什么时候 在 很多 过量的 ,

可以说，当邪恶过度时，它确实是一种邪恶。

[tuː; tə] [wɪtʃ] [pɔɪnt] [aɪ 'tiː][mʌst; məst] , [ɪn][maɪ][ə'pɪnjən] [ə'raɪv] , [ən'les] ['ɔbvieɪt] [baɪ][ˈprɒpə(r)] [miːnz]
to which point it must , in my opinion arrive , unless obviated by proper means
到 哪个 观点 它 必须 , 在 我的 观点 到达 , 除非 避免 经过 恰当的 方法
.
:
.

我认为，除非采取适当手段避免，否则它必然会达到这个地步。

[ˈmeni] [hæv; həv] [wɪtʃ] [tuː; tə] [nəʊ] ([æz; əz][ˈfjuːtʃə(r)] ['rɪdər] [meɪ]) [ðə; ði][ˈneɪtʃə(r)][pʊ; əv][ðə; ði]
Many have wished to know (as future readers may) the nature of the
许多 有 希望 到 知道 (作为 未来 读者 可能) 这 自然 的 这
[ˈmɔːnɪŋ] [draʊft] ,
morning draught ,
早晨 草稿 ,

许多人（以及未来的读者）都想知道早晨的饮品究竟是什么，

[ɔː(r)] [weə(r)] [aɪ 'tiː][kʊd; kəd][biː; bi] [-]
or where it could be [22]
或者 在哪里 它 可以 是 [-]

或者它可能在的地方[22]

[əb'teɪnd] ,
obtained ,
获得 ,

获得，

[bʌt; bət] [brɪ'liːvɪŋ] [aɪ 'tiː] [wʊd] [hæv; həv] [biːn] ['haɪlɪ] [ɪm'pruːd(ə)nt][pɒn][maɪ][pɑːt][tuː; tə][hæv; həv]
but believing it would have been highly imprudent on my part to have
但 相信 它 会 有 到过 高度 轻率的 在 我的 部分 到 有
[prɪ'zjuːmd] [ðæt] [wɒt] [wɒz; wəz][ˈprɒpə(r)][fɔː(r); fə(r)][maɪ][ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n][wɒz; wəz] [ə'plɪkəb(ə)lɪ] [tuː; tə][ɔːl]
presumed that what was proper for my constitution was applicable to all
假定 那 什么 曾是 恰当的 为了 我的 宪法 曾是 适用的 到 全部
[ˌɪndɪ'skrɪmɪnətli] ,
indiscriminately ,
不加区分地 ,

但我认为，如果我假定适合我体质的原则可以不加区分地适用于所有人，那将是极其不明智的。

[aɪ][kʊd; kəd][ˈəʊnli][rɪ'fɜː(r)][ðem; ðəm][tuː; tə][ə; eɪ][ˈmedɪk(ə)l][əd'vaɪzə(r)][fɔː(r); fə(r)][ˈeni] [eɪd] [brɪ'pɒnd] [ðə; ði]
I could only refer them to a medical adviser for any aid beyond the
我 可以 仅有的 参考 他们 到 一个 医疗的 顾问 为了 任何 援助 超过 这
[ˈdaɪətəri] ;
dietary ;
饮食 ;

除了饮食方面的建议外，我只能建议他们咨询医疗顾问；

[ə'ʃʊərɪŋ] [ðem; ðəm] , [haʊ'evə(r)] , [aɪ 'tiː][wɒz; wəz][nɒt][ə; eɪ][dræm][bʌt; bət][pʊ; əv][æn; ən][ˈælkəlaɪn]
assuring them , however , it was not a dram but of an alkaline
保证 他们 , 然而 , 它 曾是 不是 一个 德拉姆 但 的 一个 碱性
[ˈkærəktə(r)] .
character .
特点 .

但他向他们保证，这不是烈酒，而是碱性酒。

[sʌm; səm] , [aɪ] [brɪ'liːv] , [wʊd] ['wɪlɪŋli] [səb'mɪt][tuː; tə][ˈiːv(ə)n][ə; eɪ][ˈvaɪələnt] ['remədi] ,
Some , I believe , would willingly submit to even a violent remedy ,
一些 , 我 相信 , 会 心甘情愿 提交 到 甚至 一个 暴力 补救 ,
我相信，有些人甚至愿意接受暴力手段。

[səʊ] [ðæt] [æn; ən] [ɪ'mi:diət] ['benɪfɪt] [kʊd; kəd][bi:; bi] [prə'dju:st] ; [ðɪs] [ɪz][nɒt][ðə; ði][ʊbdʒɪkt; əb'dʒekt]
so that an immediate benefit could be produced ; this is not the object
所以 那 一个 即时 益处 可以 是 生产 ； 这 是 不是 这 目的
[ɒv; əv][ðə; ði] ['tri:tmənt] ,
of the treatment ,
的 这 治疗 ,

为了产生立竿见影的效果；但这并非治疗的目的。

[æz; əz][,aɪ 'ti:] ['kænɒt] [bʌt; bət][bi:; bi] ['deɪndʒərəs] , [ɪn][maɪ]['hʌmb(ə)l] [ə'pɪnjən] ,
as it cannot but be dangerous , in my humble opinion ,
作为 它 不能 但 是 危险的 , 在 我的 谦逊的 观点 ,
恕我直言，这必然是危险的。

[tu:; tə] [rɪ'dju:s] [ə; eɪ] [dɪ'zi:z] [ɒv; əv] [ðɪs] ['nɛɪtə(r)] ['sʌd(ə)nli] ;
to reduce a disease of this nature suddenly ;
到 减少 一个 疾病 的 这 自然 突然 ;
迅速减轻此类疾病的症状；

[ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] ['prɒbəbli] [ðen] [tu:] [prəʊn][tu:; tə][dɪ'speə(r)][ɒv; əv] [sək'ses] ,
they are probably then too prone to despair of success ,
他们 是 大概 然后 也 易于 到 绝望 的 成功 ,
他们可能因此更容易对成功感到绝望。

[ænd; ənd][kən'sɪdə(r)][,aɪ 'ti:][æz; əz] [ʌn'ɔ:ltərəbli] [kə'nektɪd] [wɪð] [ðeə(r)][kɒnstɪ'tju:ʃ(ə)n] .
and consider it as unalterably connected with their constitution .
和 考虑 它 作为 不可更改地 连接 和 他们的 宪法 .
并认为它与他们的体质密不可分。

[ˈmeni] [ˈʌndə(r)] [ðɪs] [ˈfi:lɪŋ] [ˈdaʊtləs] [rɪ'tɜ:n] [tu:; tə][ðeə(r)][ˈfɔ:mə(r)][ˈhæbɪts] ,
Many under this feeling doubtless return to their former habits ,
许多 在下面 这 感觉 毫无疑问 返回 到 他们的 以前的 习惯 ,
在这种情绪的影响下，许多人无疑会恢复到以前的习惯。

[ɪn'kʌrɪdʒd] [səʊ][tu:; tə][ækt][baɪ][ðə; ði] [ɪl] - [dʒʌdʒd] [əd'vaɪs][ɒv; əv] [frendz] , [hu:] ,
encouraged so to act by the ill - judged advice of friends , who ,
鼓励 所以 到 行为 经过 这 患病的 - 评判 建议 的 朋友们 , who ,
受到朋友们不明智的建议的怂恿，才采取了这样的行动，这些朋友.....

[aɪ][,eɪ 'em] [pə'sweɪdɪd] ([frɒm; frəm][ðə; ði] [kɒrə'spɒndəns] [aɪ][hæv; həv][hæd; həd][ɒn] [ðɪs] [məʊst]
I am persuaded (from the correspondence I have had on this most
我 是 被说服 (从 这 一致 我 有 有 在 这 最多
[ˈɪntrəstɪŋ] [ˈsʌbdʒɪkt]) [bɪ'klʌm] [ʌn'θɪŋkɪŋ] [ə'kɑ:mpɪlɪsɪz; ə'kʌmpɪlɪsɪz][ɪn][ðə; ði] [dɪ'strʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðəʊz]
interesting subject) become unthinking accomplices in the destruction of those
有趣的 主题) 变得 不假思索 同谋 在 这 破坏 的 那些
[hu:m] [ðeɪ] [rɪ'gɑ:d] [ænd; ənd] [ɪ'sti:m] .
whom they regard and esteem .
谁 他们 看待 和 尊重 .

(从我与他人就这个非常有趣的话题进行的通信来看) 我确信，他们会在不知不觉中成为毁灭他们所敬重和尊重的人的帮凶。

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ɒv; əv][fɔ:(r)] [mi:lz] [ə; eɪ] - [deɪ] , [ænd; ənd][ðə; ði] [naɪt] [kæp] , [hæz; həz] [bi:n]
The question of four meals a - day , and the night cap , has been
这 问题 的 四 餐 一个 - 天 , 和 这 夜晚 帽 , 有 到过
[ə'bʌndəntli] [ænd; ənd] [ə'mju:zɪŋli] ['krɪtɪsaɪzd] .
abundantly and amusingly criticized .
大量 和 有趣的是 批评 .

关于一日三餐和睡前饮酒的问题，人们已经进行了大量的、有趣的批评。

[ai] [ɔ:t] [pə'hæps] [tu:; tə][hæv; həv]['steɪtɪd][æz; əz][æn; ən][ɪk'skju:s][fɔ:(r); fə(r)] [sʌt] [ˌlɪbə'ræləti][ɒv; əv]
I ought perhaps to have stated as an excuse for such liberality of
我 应该 也许 到 有 声明 作为 一个 原谅 为了 这样的 自由主义 的
['daɪət] ,
diet ,
饮食 ,

我或许应该这样解释这种宽松的饮食习惯：

[ðæt][ai] ['brekfəst] [br'twi:n] [eɪt] [ænd; ənd][naɪn] [ə'klɔ:k] , [daɪn] [br'twi:n] [wʌn][ænd; ənd] [tu:] ,
that I breakfast between eight and nine o'clock , dine between one and two ,
那 我 早餐 之间 八 和 九 点钟 , 用餐 之间 一 和 二 ,
我早餐时间是八点到九点之间，晚餐时间是一点到两点之间。

[teɪk] [maɪ] [slɑɪt] [ti:] [mi:l] [br'twi:n] [faɪv][ænd; ənd][sɪks] , [sʌp][æt; ət][naɪn] ,
take my slight tea meal between five and six , sup at nine ,
拿 我的 轻微 茶 一顿饭 之间 五 和 六 , 上 在 九 ,
我会在五六点之间吃顿简单的下午茶，九点吃晚饭。

[ænd; ənd]['əʊnli] [teɪk] [ðə; ði] [naɪt] [kæp] [wen] [ˌɪnklɪ'neɪʃn] [də'rekts; daɪ'rekts] .
and only take the night cap when inclination directs .
和 仅有的 拿 这 夜晚 帽 什么时候 倾角 导演 .
只有在心血来潮时才喝睡前酒。

[maɪ]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][ɪn] ['neɪmɪŋ] [aɪ 'ti:][æt; ət][ɔ:l][wɒz; wəz] , [ðæt] , [æz; əz][ə; eɪ][pɑ:t] [ɒv; əv][ə; eɪ] [həʊl]
My object in naming it at all was , that , as a part of a whole
我的 目的 在 命名 它 在 全部 曾是 , 那 , 作为 一个 部分 的 一个 所有的
['sɪstəm] ,
system ,
系统 ,

我给它命名的目的在于，作为整个系统的一部分，

[aɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [nəʊn] ,
it should be known ,
它 应该 是 已知 ,
应该知道，

[ænd; ənd][tu:; tə] [ʃəʊ] [aɪ 'ti:][ɪz][nɒt] [fə'bɪd(ə)n] [tu:; tə] [ðəʊz] [hu:] [ɑ:(r); ə(r)][əd'vaɪzd] [ðæt] [ðeɪ] [ni:d]
and to show it is not forbidden to those who are advised that they need
和 到 展示 它 是 不是 禁止 到 那些 WHO 是 建议 那 他们 需要
[sʌt] [ə; eɪ] ['lʌkʃəri] ;
such a luxury ;
这样的 一个 奢华 ;

并表明，对于那些被建议需要这种奢侈品的人来说，这并不违法；

[nɔ:(r)][wɒz; wəz][aɪ 'ti:][ɪn'dʒʊəriəs][ɪn][maɪ] [keɪs] .
nor was it injurious in my case .
也不 曾是 它 有害的 在 我的 案件 .
就我而言，这也没有造成伤害。

致公众的关于肥胖的信(Letter on Corpulence, Addressed to the Public)

第2/2页

[sʌm; səm][hæv; həv][in'kwaɪə] ['weðə(r)] ['sməʊkɪŋ][wɒz; wəz] [prə'hɪbɪtɪd] .
Some have inquired whether smoking was prohibited .
一些 有 询问 无论 吸烟 曾是 禁止 .
有人询问是否禁止吸烟。

[,aɪ 'ti:] [wɒz; wəz] [nɒt] .
It was not .
它 曾是 不是 .
并非如此。

[,aɪ 'ti:] [hæz; həz] [ˈɔːlsəʊ] [bi:n] [ri'mɑ:k] [ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['daɪətəri] [æz; əz] [maɪn] [wɒz; wəz] [tu:] [gʊd]
It has also been remarked that such a dietary as mine was too good
它 有 还 到过 评论 那 这样的 一个 饮食 作为 矿 曾是 也 好的
[ænd; ənd] [ɪk'spensɪv] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [pɔː(r); pʊə(r)] [mæn] ,
and expensive for a poor man ,
和 昂贵的 为了 一个 贫穷的 男人 ,
也有人指出, 像我这样的饮食习惯对穷人来说太好了, 也太贵了。

[ænd; ənd] [ðæt] [aɪ] [hæd; həd] ['həʊlli] [lɒst] [saɪt] [ɒv; əv] [ðæt] [kla:s] ; [bʌt; bət] [ə; eɪ] ['veri] [pɔː(r); pʊə(r)]
and that I had wholly lost sight of that class ; but a very poor
和 那 我 有 完全 丢失的 视线 的 那 班级 ; 但 一个 非常 贫穷的
['kɔːpjələnt] [-]
corpulent [23]
肥胖的 [-]
我完全忽略了那个阶级; 但一个非常贫穷的肥胖者[23]

[mæn] [ɪz] [nɒt] [səʊ] ['friːkwəntli] [met] [wɪð] ,
man is not so frequently met with ,
男人 是 不是 所以 频繁地 遇见 和 ,
人并不常遇到,

[ɪnəz'mʌtʃ] [æz; əz] [ðə; ði] [pɔː(r); pʊə(r)] ['kænɒt] [ə'fɔːd] [ðə; ði] ['sɪmp(ə)l] [ɪnɪk'spensɪv] [miːnz] [fɔː(r); fə(r)]
inasmuch as the poor cannot afford the simple inexpensive means for
因此 作为 这 贫穷的 不能 买得起 这 简单的 价格低廉 方法 为了
[kriː'eɪtɪŋ] [fæt] ;
creating fat ;
创建 胖的 ;
因为穷人负担不起简单廉价的制脂方法;

[bʌt; bət] [wen] [ðə; ði] ['tendənsi] [dʌz] [ɪg'zɪst][ɪn] [ðæt] [kla:s] ,
but when the tendency does exist in that class ,
但 什么时候 这 趋势 做 存在 在 那 班级 ,
但当这种倾向确实存在于该阶层中时,

[aɪ] [hæv; həv] [nəʊ] [daʊt] [,aɪ 'ti:] [kæn; kən] [biː; bi] ['remədɪd] [baɪ] ['æbstɪnəns] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [fə'bɪd(ə)n]
I have no doubt it can be remedied by abstinence from the forbidden
我 有 不 怀疑 它 能 是 已补救 经过 节制 从 这 禁止
['ɑːtɪk(ə)lz] ,
articles ,
文章 ,
我毫不怀疑, 只要戒除禁忌之物, 这个问题就能得到解决。

[ænd; ɐnd][ə; eɪ] ['mɒdəɾət] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn] [sʌtʃ] [tʃi:p] ['stimjələnts][æz; əz] [meɪ] [bi:; bi] [ˌrekə'mendɪd]
and a moderate indulgence in such cheap stimulants as may be recommended
和 一个 缓和 放纵 在 这样的 便宜的 兴奋剂 作为 可能 是 受到推崇的

[baɪ][ə; eɪ][ˈmedɪk(ə)l][əd'vaɪzə(r)] ,
by a medical adviser ,
经过 一个 医疗的 顾问 ;

适度服用医生建议的廉价兴奋剂，

[hu:m] [ðeɪ] [hæv; həv] ['æmpl] [tʃɑ:nsɪz] [ɒv; əv] [kən'sʌltɪŋ] [grə'tju:ɪtəsli] .
whom they have ample chances of consulting gratuitously .
谁 他们 有 充足 机会 的 咨询 免费 .

他们有很多机会免费咨询这些人。

[ai][hæv; həv][ə; eɪ] ['veri] [strɒŋ] ['fi:lɪŋ] [ðæt] [gaʊt] ([ə'nʌðə(r)][ˈterəb(ə)l][ˈpærəsaɪt][ə'pɒn][hju:'mænəti])
I have a very strong feeling that gout (another terrible parasite upon humanity)
我 有 一个 非常 强的 感觉 那 痛风 (其他 糟糕的 寄生虫 之上 人类)

[maɪt] [bi:; bi] [ˈɡreɪtli] [rɪ'li:vɪd] ,
might be greatly relieved ,
可能 是 非常 松了口气 ;

我强烈预感，痛风（人类的又一个可怕疾病）可能会得到极大的缓解。

[ɪf] [nɒt] [kɹʊəd] [ɪn'taɪəli] , [baɪ] [ðɪs] [ˈprɒpə(r)][ˈnætʃ(ə)rəl][ˈdaɪətəri] ,
if not cured entirely , by this proper natural dietary ,
如果 不是 治愈 完全 , 经过 这 恰当的 自然的 饮食 ,

如果不能完全治愈，通过这种适当的自然饮食，

[ænd; ɐnd] [sɪn'sɪəli] [həʊp][sʌm; səm][ˈpɜ:s(ə)n][səʊ] [ə'flɪktɪd] [meɪ] [bi:; bi] [ɪn'dju:st] [tu:; tə] [ˈpræktɪs] [ðə; ði]
and sincerely hope some person so afflicted may be induced to practice the
和 真挚地 希望 一些 人 所以 受苦的 可能 是 诱导 到 实践 这

[ˈhɑ:mləs] [plæn][fɔ:(r); fə(r)] [θri:] [mʌnθs] ([æz; əz][ai] [ˈsɜ:t(ə)nli] [wʊd] [ɪf] [ðə; ði] [keɪs] [wɜ:(r); wə(r)][maɪ]
harmless plan for three months (as I certainly would if the case were my
无害 计划 为了 三 几个月 (作为 我 当然 会 如果 这 案件 是 我的

[əʊn]) [tu:; tə] [pru:v] [ˌaɪ 'ti:] ;
own) to prove it ;
自己的) 到 证明 它 ;

真诚地希望一些受此困扰的人能够尝试这个无害的计划三个月（如果是我自己，我肯定会这样做），以证明它的有效性；

[bʌt; bət][nɒt] [wɪ'ðəʊt] [əd'vaɪs] .
but not without advice .
但 不是 没有 建议 .

但并非没有建议。

[maɪ] [ɪm'preʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði][ɪk'sperɪm(ə)nts][ai][hæv; həv] [traɪd] [ɒn][maɪ'self][ɒv; əv] [leɪt] [ɪz] ,
My impression from the experiments I have tried on myself of late is ,
我的 印象 从 这 实验 我 有 尝试 在 我 的 晚的 是 ,

我最近在自己身上做的一些实验给我的印象是：

[ðæt] [ˈsækəɾɪn; 'sækəri:n][ˈmætə(r)][ɪz][ðə; ði] [ɡreɪt] ['mu:vɪŋ] [kɔ:z] [ɒv; əv] [ˈfæti] [ˈkɔ:pjələns] .
that saccharine matter is the great moving cause of fatty corpulence .
那 糖精 事情 是 这 伟大的 移动 原因 的 脂肪 肥胖 .

这种糖类物质是导致肥胖的主要原因。

[ai] [nəʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][pɹədʒ'u:sɪz][ɪn][maɪ][ɪndɪ'vɪdʒuəl] [keɪs] [ɪn'kri:st] [weɪt] [ænd; ɐnd][ə; eɪ] [lɑ:dʒ]
I know that it produces in my individual case increased weight and a large
我 知道 那 它 产 在 我的 个人 案件 增加 重量 和 一个 大的

[ə'maʊnt] [ɒv; əv] [ˈflætʃʊləns] ,
amount of flatulence ,
数量 的 胀气 ,

我知道就我个人而言，它会导致体重增加和大量胀气。

[ænd; ɐnd] [brɪ'li:v] , [ðæt] [nɒt][əʊnli][fʊgə(r)] ,
and believe , that not only sugar ,
和 相信 , 那 不是 仅有的 糖 ,

而且相信, 不仅仅是糖,

[bʌt; bət][ɔ:l] ['elɪmənts] ['tendɪŋ] [tu:; tə] [kri'eɪt] ['sækəɪn; 'sækəri:n][mætə(r)][ɪn][ðə; ði][prəʊses][ɒv; əv]
but all elements tending to create saccharine matter in the process of
但 全部 元素 倾向于 到 创造 糖精 事情 在 这 过程 的
[daɪ'dʒestʃən; drɪ'dʒestʃən] , [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] .
digestion , should be avoided .
消化 , 应该 是 避免 .

但所有在消化过程中容易产生糖类物质的因素都应该避免。

[aɪ] [æprɪ'hend] [aɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [ɪn] [bred] , ['bʌtə(r)] , [mɪlk] , [bɪə(r)] , [pɔ:t] [waɪn] ,
I apprehend it will be found in bread , butter , milk , beer , port wine ,
我 逮捕 它 将要 是 成立 在 面包 , 黄油 , 牛奶 , 啤酒 , 港口 葡萄酒 ,

我估计它会存在于面包、黄油、牛奶、啤酒、波特酒中。

[ænd; ɐnd] [ʃæm'peɪn] ; [aɪ][hæv; həv][nɒt] [faʊnd] ['stɑ:tʃi] ['mætə(r)][səʊ] ['trʌb(ə)lsəm] [æz; əz][ðə; ði]
and champagne ; I have not found starchy matter so troublesome as the
和 香槟酒 ; 我 有 不是 成立 淀粉 事情 所以 麻烦的 作为 这
['sækəɪn; 'sækəri:n] ,
saccharine ,
糖精 ,

还有香槟; 我发现淀粉类物质没有糖精那么令人头疼。

[wɪtʃ] , [aɪ] [θɪŋk] , ['lɑ:dʒli] [ɪn'kri:sɪz; 'ɪŋkri:sɪz][ə'sɪdəti][æz; əz] [wel] [æz; əz][fæt] , [bʌt; bət] , [wɪð]
which , I think , largely increases acidity as well as fat , but , with
哪个 , 我 思考 , 很大程度上 增加 酸度 作为 出色地 作为 胖的 , 但 , 和
['ɔ:d(ə)n(ə)ri][keə(r)][ænd; ɐnd] [ɒbzə'veɪʃ(ə)n] ,
ordinary care and observation ,
普通的 关心 和 观察 ,

我认为这会大大增加酸度和脂肪含量, 但是, 只要稍加注意和观察,

['pi:p(ə)l] [wɪl] [su:n] [faɪnd] [wɒt] [fu:d] [rests] ['i:zi:st] [ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] , [ænd; ɐnd][ə'vɔɪd] [ðæt] [wɪtʃ]
people will soon find what food rests easiest in the stomach , and avoid that which
人们 将要 很快 寻找 什么 食物 休息 最容易 在 这 胃 , 和 避免 那 哪个
[dʌz] [nɒt] ,
does not ,
做 不是 ,

人们很快就会发现哪些食物最容易在胃里停留, 并避免食用那些不易停留的食物。

['djʊəɪŋ][ðə; ði] [prə'beɪʃnri] ['traɪəl][ɒv; əv][ðə; ði] [prə'pəʊzd] ['daɪətəri] .
during the probationary trial of the proposed dietary .
期间 这 试用期 审判 的 这 建议的 饮食 .

在拟议饮食的试用试验期间。

['vedʒtəb(ə)lɪz][ænd; ɐnd][raɪp][ɔ:(r)] [stju:d] [fru:t][aɪ][hæv; həv] [faʊnd] ['æmpl] [ə'prɪəriənt] .
Vegetables and ripe or stewed fruit I have found ample aperients .
蔬菜 和 成熟 或者 炖 水果 我 有 成立 充足 泻药 .

我发现蔬菜和成熟或炖煮的水果都是很好的开胃药。

['feɪlɪŋ] [ðɪs] , ['medɪk(ə)l][əd'vaɪs][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [sɔ:t] .
Failing this , medical advice should be sought .
失败 这 , 医疗的 建议 应该 是 寻求 .

如果以上方法均无效, 则应寻求医疗建议。

[ðə; ði] [wɜ:d] “ ['pærəsəɪt] ” [hæz; həz] [bi:n] [mʌtʃ] [k'bmentɪd] [ə'pɒn] ,
The word “ parasite ” has been much commented upon ,
这 单词 “ 寄生虫 ” 有 到过 很多 评论 之上 ,

“寄生虫”一词一直备受关注。

[æz; əz] [ˌɪnəˈprəʊpriət] [tuː; tə] [ˈeni] [bʌt; bət] [ə; eɪ] [ˈlɪvɪŋ] [ˈkriːpɪŋ] [θɪŋ] ([ɒv; əv] [kɔːs] [aɪ] [juːz] [ðə; ði])
as inappropriate to any but a living creeping thing (of course I use the
作为 不当 到 任何 但 一个 活的 爬行 事物 (的 课程 我 使用 这
[wɜːd] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈfɪɡərətɪv] [sens] ,
word in a figurative sense ,
单词 在 一个 比喻 感觉 ,
除了活的爬行生物之外, 对任何生物来说都是不合适的 (当然, 我这里用的是比喻义)。

[æz; əz] [ə; eɪ] [ˈbɜːd(ə)n] [-]
as a burden [24]
作为 一个 负担 [-]
作为一种负担[24]

[tuː; tə] [ðə; ði] [fleʃ]) , [bʌt; bət] [ɪf] [fæt] [ɪz] [nɒt] [æn; ən] [ɪnˈsɪdiəs] [ˈkriːpɪŋ] [ˈenəmi] ,
to the flesh) , but if fat is not an insidious creeping enemy ,
到 这 肉) , 但 如果 胖的 是 不是 一个 阴险 爬行 敌人 ,
对肉体而言), 但如果脂肪不是一种阴险狡诈的敌人,

[aɪ] [duː; də] [nɒt] [nəʊ] [wɒt] [ɪz] .
I do not know what is .
我 做 不是 知道 什么 是 .
我不知道那是什么。

[aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] [ˈiːkwəli] [əˈplaɪd] [ðə; ði] [wɜːd] [tuː; tə] [gaʊt] , [ˈruːmətɪzəm] , [ˈdrɒpsi] , [ænd; ənd]
I should have equally applied the word to gout , rheumatism , dropsy , and
我 应该 有 同样地 应用 这 单词 到 痛风 , 风湿病 , 浮肿 , 和
[ˈmeni] [ˈʌðə(r)] [dɪˈziːzɪz] .
many other diseases .
许多 其他 疾病 .
我也应该将这个词同样应用于痛风、风湿病、水肿和许多其他疾病。

[ˌweərˈæz] [ˌhɪðəˈtuː] [ðə; ði] [əˈpiːlz] [tuː; tə] [ˌem ˈiː] [tuː; tə] [nəʊ] [ðə; ði] [neɪm] [ɒv; əv] [maɪ] [ˈmedɪk(ə)l]
Whereas hitherto the appeals to me to know the name of my medical
然而 迄今为止 这 上诉 到 我 到 知道 这 姓名 的 我的 医疗的
[ədˈvaɪzə(r)] [hæv; həv] [biːn] [ˈveri] [ˈnjuːmərəs] ,
adviser have been very numerous ,
顾问 有 到过 非常 很多的 ,
虽然迄今为止, 要求我提供医疗顾问姓名的请求不计其数,

[aɪ] [meɪ] [seɪ] [ˈhʌndrədz] , [wɪtʃ] [aɪ] [hæv; həv] [ˈglædli] [ˈɑːnsə(r)d] ,
I may say hundreds , which I have gladly answered ,
我 可能 说 数百 , 哪个 我 有 乐意 回答 ,
我可以说有数百个这样的问题, 而我也很乐意回答这些问题。

[ðəʊ] [ˈfɔːmɪŋ] [nəʊ] [smɔːl] [ˈaɪtəm] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ɪkˈspens] [ɪnˈkɜːd] ,
though forming no small item of the expense incurred ,
尽管 成型 不 小的 物品 的 这 费用 已发生 ,
虽然这笔费用在总支出中占比不小,

[ænd; ənd] [ˌweərˈæz] [ðə; ði] [ˈveri] [ɪkˈstensɪv] [ˌsɜːkjəˈleɪ(ə)n] [ɪkˈspektɪd] [ɒv; əv] [ðə; ði] [θɜːd] [rˈdɪ(ə)n] [ɪz] [ˈlaɪkli]
and whereas the very extensive circulation expected of the third edition is likely
和 然而 这 非常 广泛的 循环 预期的 的 这 第三 版 是 可能
[tuː; tə] [liːd] [tuː; tə] [sʌm; səm] [θəˈaʊzəndz] [ɒv; əv] [ˈsɪmələ(r)] [ˌæplɪˈkeɪ(ə)nz] ,
to lead to some thousands of similar applications ,
到 带领 到 一些 数千 的 相似的 应用程序 ,
鉴于第三版预计发行量非常大, 可能会出现数千份类似的申请,

[aɪ] [fiːl] [baʊnd] [ɪn] [self] - [dɪˈfens] ,
I feel bound in self - defence ,
我 感觉 边界 在 自己 - 防御 ,
我感到自己有自卫的义务,

[tuː; tə] [steɪt] [ðæt] [ðə; ði] ['medɪk(ə)l] ['dʒentlmən] [tuː; tə] [huːm] [aɪ] [eɪ 'em] [səʊ] ['diːpli] [ɪn'detɪd] [ɪz]
to state that the medical gentleman to whom I am so deeply indebted is
到 状态 那 这 医疗的 绅士 到 谁 我 是 所以 深 负债累累 是
['mɪstə(r)] . ['hɑːvi] ,
Mr . Harvey ,
先生 . 哈维 ,

我要说明的是，我深深感激的那位医术精湛的绅士是哈维先生。

[ˈsəʊhəʊ] [skweə(r)] , ['lʌndən] , [huːm] [aɪ] [kən'sʌltɪd] [fɔː(r); fə(r)] ['defnəs] .
Soho Square , London , whom I consulted for deafness .
苏豪区 正方形 , 伦敦 , 谁 我 咨询 为了 耳聋 .

我曾向伦敦苏豪广场的一位医生咨询过耳聋问题。

[ɪn] [ðə; ði] [fɜːst] [ænd; ənd] ['sekənd] [ɪ'dɪnɪz] ,
In the first and second editions ,
在 这 第一的 和 第二 版本 ,
在第一版和第二版中，

[aɪ] [θɔːt] [ðæt] [tuː; tə] [gɪv] [hɪz; ɪz] [neɪm] [wʊd] [ə'pɪə(r)] [laɪk] [ə; eɪ] [pʌf] , [wɪtʃ] [aɪ] [nəʊ] [hiː; hi]
I thought that to give his name would appear like a puff , which I know he
我 想法 那 到 给 他的 姓名 会 出现 喜欢 一个 噗 , 哪个 我 知道 他
[əb'hɔː] ;
abhors ;
厌恶 ;

我认为说出他的名字会显得轻浮，我知道他最讨厌轻浮；

[ɪn'diːd] , [aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [prɪ'fɜː(r)] [nɒt] [tuː; tə] [duː; də] [səʊ] [naʊ] , [bʌt; bət] ['kænɒt] [ɪn] ['dʒʌstɪs] [tuː; tə] [maɪ'self] ,
indeed , I should prefer not to do so now , but cannot in justice to myself ,
的确 , 我 应该 更喜欢 不是 到 做 所以 现在 , 但 不能 在 正义 到 我 ,
的确，我现在并不想这样做，但为了不辜负自己，我不能这样做。

[ɪn'kɜː(r)] ['fɜːðə(r)] ['prɒbəb(ə)l] [ɪk'spens] ([wɪtʃ] [aɪ] ['fænsɪ] [ɪn'evɪtəb(ə)l]) [bɪ'saɪdɪz] [ðə; ði] ['pɜːsən(ə)l] ['trʌb(ə)l]
incur further probable expense (which I fancy inevitable) besides the personal trouble
招致 更远 可能 费用 (哪个 我 想要 不可避免的) 除了 这 个人的 麻烦
,
,
,

除了个人麻烦之外，还可能产生其他费用（我认为这是不可避免的）。

[fɔː(r); fə(r)] [wɪtʃ] [aɪ] ['kænɒt] [ə'fɔːd] [taɪm] , [ænd; ənd] , ['ðeəfɔː(r)] ,
for which I cannot afford time , and , therefore ,
为了 哪个 我 不能 买得起 时间 , 和 , 所以 ,
我没有时间去做这件事，因此，

[fiːl] [nəʊ] [ˌhezɪ'teɪʃn] [tuː; tə] [rɪ'fɜː(r)] [tuː; tə] [hɪm] [æz; əz] [maɪ] [ˌgærən'tiː] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [truːθ] [pʊv; əv]
feel no hesitation to refer to him as my guarantee for the truth of
感觉 不 犹豫 到 参考 到 他 作为 我的 保证 为了 这 真相 的
[ðə; ði] ['pæmflet] .
the pamphlet .
这 小册子 .

我毫不犹豫地称他为这本小册子真实性的保证。

[wʌn] [mætɪəriəl] [pɔɪnt] [aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [glæd] [tuː; tə] [ɪm'pres] [pʌn] [maɪ] ['kɔːpjələnt] ['rɪdər] — [aɪ 'tiː] [ɪz] ,
One material point I should be glad to impress on my corpulent readers — it is ,
— 材料 观点 我 应该 是 高兴的 到 令人印象深刻 在 我的 肥胖的 读者 — 它 是 ,
有一点我很乐意向我那些体态臃肿的读者们强调——那就是：

[tuː; tə] [get] ['ækjərətli] [wei] [æt; ət] ['startɪŋ] [ə'pɒn] [ðə; ði] [freʃ] ['sɪstəm] ,
to get accurately weighed at starting upon the fresh system ,
到 得到 准确 称重 在 开始 之上 这 新鲜的 系统 ,
为了在新系统启动时进行准确称重，

[ænd; ənd] [kən'tɪnju:] [tu:; tə][du:; də][səʊ] ['wi:kli] [ɔ:(r)] ['mʌnθli] ,
and continue to do so weekly or monthly ,
和 继续 到 做 所以 每周 或者 月度 ,
并持续每周或每月这样做,

[fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [tʃeɪndʒ] [wɪl] [bi:; bi][səʊ]['tru:li]['pælpəb(ə)l][baɪ] [ðɪs] [kɔ:s] [ɒv; əv][ɪg,zæmɪ'nei(ə)n] ,
for the change will be so truly palpable by this course of examination ,
为了 这 改变 将要 是 所以 真的 可感知的 经过 这 课程 的 考试 ,
通过这一系列的考察, 这种变化将会变得如此真切可感。

[ðæt][,aɪ 'ti:] [wɪl] [ɑ:m][ðem; ðəm] [wɪð] ['pɜ:fɪkt] ['kɒnfɪdəns] [ɪn][ðə; ði]['merɪt][ænd; ənd] ['ʌltɪmət] [sək'ses]
that it will arm them with perfect confidence in the merit and ultimate success
那 它 将要 手臂 他们 和 完美的 信心 在 这 优点 和 最终的 成功
[ɒv; əv][ðə; ði][plæn] .
of the plan .
的 这 计划 .
这将使他们对该计划的优点和最终成功充满信心。

[aɪ] ['di:pli] [rɪ'gret] [nɒt] ['hævɪŋ] [sɪ'kjʊəd] [ə; eɪ] [ˌfəʊtə'græfɪk] ['pɔ:treɪt] [ɒv; əv][maɪ][ə'ɪdʒən(ə)l][ˌfɪgə(r)][ɪn]
I deeply regret not having secured a photographic portrait of my original figure in
我 深 后悔 不是 拥有 安全 一个 摄影 肖像 的 我的 原来的 数字 在
- ,
1862 ,
- ,
我深感遗憾, 没能在1862年为自己拍摄一张原像照片。

[tu:; tə] [pleɪs] [ɪn][ˈdʒʌkstə][pə'zɪ(ə)n] [wɪð] [wʌn][ɒv; əv][maɪ][ˈprez(ə)nt] [fɔ:m] .
to place in juxta position with one of my present form .
到 地方 在 旁边 位置 和 一 的 我的 展示 形式 .
将其与我现有的表格之一并排放置。

[aɪ 'ti:] [maɪt] [hæv; həv][ə'mju:zd][sʌm; səm] , [bʌt; bət] ['sɜ:t(ə)nli] [wʊd] [hæv; həv] [bi:n] ['veri] [kən'vɪnsɪŋ]
It might have amused some , but certainly would have been very convincing
它 可能 有 觉得好笑 一些 , 但 当然 会 有 到过 非常 令人信服的
[tu:; tə][ˈʌðə(r)z] ,
to others ,
到 其他的 ,
这或许能逗乐一些人, 但肯定会让另一些人信服。

[ænd; ənd] [ə'stɒnɪʃɪŋ] [tu:; tə][ɔ:l] [ðæt] [sʌtʃ] [æn; ən] [ɪ'fekt] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [bi:n] [səʊ] ['redɪli]
and astonishing to all that such an effect should have been so readily
和 惊人 到 全部 那 这样的 一个 影响 应该 有 到过 所以 容易
[ænd; ənd] ['spi:dəli] [prə'dju:st] [baɪ][ðə; ði][ˈsɪmp(ə)l][ˈnætʃ(ə)rəl] [kɔ:z] [ɒv; əv] [ɪks'tʃeɪndʒɪŋ] [ə; eɪ][ˈmi:gə(r)]
and speedily produced by the simple natural cause of exchanging a meagre
和 迅速地 生产 经过 这 简单的 自然的 原因 的 交换 一个 微薄
[fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] [ˈdʒenərəs] [ˈdaɪətəri][ˈʌndə(r)][ˈprɒpə(r)][əd'vaɪs] . [-]
for a generous dietary under proper advice . [25]
为了 一个 慷慨的 饮食 在下面 恰当的 建议 . [-]
令所有人惊讶的是, 这种效果竟然如此迅速地、如此轻易地产生, 仅仅是因为在适当的指导下, 将贫乏的饮食换成了丰盛的饮食。[25]

[aɪ][[æɪ; ʃəl][ˈevə(r)] [ɪ'sti:m] [aɪ 'ti:][ə; eɪ] [greɪt] [ˈfeɪvə(r)] [ɪf] [pɜ:sənz] [rɪ'li:vɪd] [ænd; ənd] [kʃʊəd] ,
I shall ever esteem it a great favor if persons relieved and cured ,
我 将 曾经 尊重 它 一个 伟大的 偏爱 如果 人 松了口气 和 治愈 ,
如果有人因此得到缓解和治愈, 我将永远视之为莫大的恩惠。

[æz; əz][aɪ][hæv; həv] [bi:n] , [wɪl] ['kaɪndli][let][,em 'i:] [nəʊ] [ɒv; əv][aɪ 'ti:] ;
as I have been , will kindly let me know of it ;
作为 我 有 到过 , 将要 亲切地 让 我 知道 的 它 ;
如我所知, 请您告知。

[ðə; ði] [ˌɪnfəˈmeɪ](ə)n] [wɪl] [biː; bi][ˈtruːli] [ˈgrætɪfaɪɪŋ] [tuː; tə][maɪ][maɪnd] .
the information will be truly gratifying to my mind .
这 信息 将要 是 真的 可喜 到 我的 头脑 .

这些信息对我来说真的很有价值。

[ðæt] [ðə; ði] [ˈsɪstəm] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [sək'ses] ,
That the system is a great success ,
那 这 系统 是 一个 伟大的 成功 ,

该系统取得了巨大的成功。

[aɪ][hæv; həv][nɒt] [ə; eɪ] [ˈʃædəʊ] [ɒv; əv] [daʊt] [frɒm; frəm][ðə; ði] [ˈnju:mərəs] [rɪˈpɔ:ts] [sent] [wɪð] [θæŋks]
I have not a shadow of doubt from the numerous reports sent with thanks
我 有 不是 一个 阴影 的 怀疑 从 这 很多的 报告 发送 和 谢谢
[baɪ] [ˈstreɪndʒə] [æz; əz] [wel] [æz; əz][frɒm; frəm] [frendz] [frɒm; frəm][ɔ:l] [pɑ:ts] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈkɪŋdəm] ;
by strangers as well as from friends from all parts of the kingdom ;
经过 陌生人 作为 出色地 作为 从 朋友们 从 全部 部分 的 这 王国 ;

我来自王国各地的陌生人和朋友发来的众多感谢报告中，对此毫不怀疑；

[ænd; ənd][aɪ][eɪˈem][ˈtruːli] [ˈθæŋkfl] [tuː; tə][hæv; həv] [bi:n] [ðə; ði][ˈhʌmb(ə)l] [ˈɪnstɾəmənt] [ɒv; əv]
and I am truly thankful to have been the humble instrument of
和 我 是 真的 感恩 到 有 到过 这 谦逊的 乐器 的
[dɪˈseɪnɪeɪtɪŋ] [ðə; ði] [ˈblesɪŋ] [ænd; ənd] [ɪkˈspɪəriəns] [aɪ][hæv; həv] [əˈteɪnd] [θruː] [ˈeɪb(ə)l] [ˈkaʊnsəl]
disseminating the blessing and experience I have attained through able counsel
传播 这 祝福 和 经验 我 有 已达到 通过 有能力的 法律顾问
[ænd; ənd][ˈnætʃ(ə)rəl] [ˈkɔ:zɪz] [baɪ][ˈprɒpə(r)] [ˌpɜ:səˈvɪərəns] .
and natural causes by proper perseverance .
和 自然的 原因 经过 恰当的 毅力 .

我由衷感谢自己能够成为传播我通过明智的建议和自然规律，以及通过适当的毅力所获得的祝福和经验的卑微工具。

[aɪ][hæv; həv] [naʊ] [ˈfɪnɪʃt] [maɪ][tɑ:sk] ,
I have now finished my task ,
我 有 现在 完成的 我的 任务 ,

我已经完成我的任务了。

[ænd; ənd] [trʌst] [maɪ][ˈhʌmb(ə)l] [ˈefəts] [meɪ] [pruːv] [tuː; tə][biː; bi] [gʊd] [si:d] [wel] [səʊn] ,
and trust my humble efforts may prove to be good seed well sown ,
和 相信 我的 谦逊的 努力 可能 证明 到 是 好的 种子 出色地 播种 ,

并相信我微薄的努力或许会像播下的种子一样，结出丰硕的果实。

[ðæt] [wɪl] [ˈfrʌktɪˌfaɪ][ænd; ənd][prəˈdju:s] [ə; eɪ] [lɑ:dʒ] [ˈhɑ:vɪst] [ɒv; əv] [ˈbenɪfɪt] [tuː; tə][maɪ] [ˈfeləʊ] [ˈkri:tʃəz]
that will fructify and produce a large harvest of benefit to my fellow creatures
那 将要 结实 和 生产 一个 大的 收成 的 益处 到 我的 同伴 生物
.
:
.

这将结出硕果，为我的同伴们带来巨大的福祉。

[aɪ][ˈɔ:lʰəʊ][həʊp][ðə; ði][ˈfæk(ə)lti][ˈdʒen(ə)rəli] [meɪ] [biː; bi][led][mɔ:(r)] [ɪkˈstensɪvli] [tuː; tə] [ˈventɪleɪt] [ðɪs]
I also hope the faculty generally may be led more extensively to ventilate this
我 还 希望 这 学院 一般来说 可能 是 引领 更多的 广泛地 到 通风 这
[ˈkwestʃən] [ɒv; əv] [ˈkɔ:pjələns] [ɔ:(r)][əʊˈbi:səti] ,
question of corpulence or obesity ,
问题 的 肥胖 或者 肥胖 ,

我也希望全体教职员能够更广泛地讨论肥胖或体态肥胖这个问题。

[səʊ] [ðæt] , [ɪnˈsted] [ɒv; əv][wʌn] , [tuː] , [ɔ:(r)] [θri:] [ˈeɪb(ə)l] [prækˈtɪʃənə] ,
so that , instead of one , two , or three able practitioners ,
所以 那 , 反而 的 一 , 二 , 或者 三 有能力的 从业者 ,

因此，不再需要一到三名能干的从业者，

[ðeə(r)] [meɪ] [biː; bi][æz; əz] ['meni] ['hʌndrədz] [dɪ'strɪbjʊːtɪd; 'dɪstrɪbjʊːtɪd][ɪn][ðə; ði] ['veəriəs] [pɑːts] [ɒv; əv]
there may be as many hundreds distributed in the various parts of
那里 可能 是 作为 许多 数百 分布式 在 这 各种各样的 部分 的
[ðə; ði][juˈnaɪtɪd] ['kɪŋdəm] .
the United Kingdom .
这 团结的 王国 :

可能有多达数百个分布在英国各地。

[ɪn] [sʌtʃ] [keɪs] , [aɪ][eɪ 'em] [pə'sweɪdɪd] , [ðæt] [ðəʊz] [dɪ'ziːzɪz] , [laɪk] ['revərəns] [ænd; ənd][ˈgəʊldən]
In such case , I am persuaded , that those diseases , like Reverence and Golden
在 这样的 案件 , 我 是 被说服 , 那 那些 疾病 , 喜欢 尊敬 和 金的
['pɪpɪn] ,
Pippins ,
皮平斯 ,

在这种情况下, 我确信, 那些疾病, 比如敬畏和金苹果,

[wɪl] [biː; bi] ['veri] [reə(r)] . [-]
will be very rare . [26]
将要 是 非常 稀有的 : [-]

这种情况非常罕见。 [26]

[ə'pendɪks] .
APPENDIX .
附录 :

附录。

[saɪns] ['pʌblɪʃɪŋ] [ðə; ði] [θɜːd] [rɪ'dɪ(ə)n] [ɒv; əv][maɪ] ['pæmflət] ,
Since publishing the third edition of my pamphlet ,
自从 出版 这 第三 版 的 我的 小册子 ,

自从我的小册子第三版出版以来,

[aɪ][hæv; həv] ['ɜːnɪstli] [prest] [maɪ][ˈmedɪk(ə)][əd'vaɪzə(r)][tuː; tə][ɪk'spleɪn][ðə; ði] ['riːz(ə)nz][fɔː(r); fə(r)][səʊ]
I have earnestly pressed my medical adviser to explain the reasons for so
我 有 切实 按下 我的 医疗的 顾问 到 解释 这 原因 为了 所以
[rɪ'mɑːkəb(ə)] [ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [æz; əz][aɪ][ænd; ənd][ˈʌðə(r)z][hæv; həv] [ɪk'spɪəriənst] [frɒm; frəm][ðə; ði][ˈdaɪətəri]
remarkable a result as I and others have experienced from the dietary
卓越 一个 结果 作为 我 和 其他的 有 经验丰富的 从 这 饮食
['sɪstəm] [hiː; hi] [prɪ'skraɪbd] ,
system he prescribed ,
系统 他 规定 ,

我曾恳切地要求我的医生解释, 为什么我和其他人服用他开的处方饮食方案后都取得了如此显著的效果。

[ænd; ənd][aɪ][həʊp][hiː; hi] [meɪ] [faɪnd][taɪm][tuː; tə][duː; də][səʊ] ['ʃɔːtli] ,
and I hope he may find time to do so shortly ,
和 我 希望 他 可能 寻找 时间 到 做 所以 不久 ,

我希望他能尽快抽出时间来做这件事。

[æz; əz][aɪ] [bɪ'liːv] [aɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] ['haɪli] ['ɪntrəstɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['fæk(ə)lti][ænd; ənd][ðə; ði]['pʌblɪk]
as I believe it would be highly interesting to the Faculty and the public
作为 我 相信 它 会 是 高度 有趣的 到 这 学院 和 这 民众
['dʒen(ə)rəli] .
generally .
一般来说 :

我相信这会引起学院和广大公众的极大兴趣。

[hiː; hi][hæz; həz] ['prɒmɪst] [ðɪs] [æt; ət][hɪz; ɪz] ['leɪzə(r)] .
He has promised this at his leisure .
他 有 承诺 这 在 他的 闲暇 :

他已承诺会在方便的时候做这件事。

[ˈnjuːməɾəs] [ˌæplɪˈkeɪ(ə)nz] [ˈhævɪŋ] [biːn] [meɪd] [tuː; tə][ˌem ˈiː][bən] [pɔɪnts] [tuː; tə] [wɪtʃ] [aɪ][hæd; həd][nɒt]
Numerous applications having been made to me on points to which I had not
很多的 应用程序 拥有 到过 制成 到 我 在 积分 到 哪个 我 有 不是
[əˈljuːd] ,
alluded ,
暗示 ,

由于有人就我未曾提及的事项向我提出了许多申请，

[ɪn] [wɪtʃ] [maɪ] [ˌkɒrɪsˈpɒndənts] [felt][sʌm; səm] [daʊt] [ænd; ənd] [ˈɪntrəst] ,
in which my correspondents felt some doubt and interest ,
在 哪个 我的 通讯员 毛毡 一些 怀疑 和 兴趣 ,
我的通信者对此既有些疑虑，也有些兴趣。

[aɪ] [teɪk] [ðɪs] [ˌɒpəˈtjuːnəti] [bʌv; əv] [ˈmeɪkɪŋ] [sʌm; səm] [fjuː] [kəˈrekʃnz] [ɪn][maɪ] [ˈpʌblɪʃt] [ˈdaɪətəri] : —
I take this opportunity of making some few corrections in my published dietary : —
我 拿 这 机会 的 制作 一些 很少 更正 在 我的 已发布 饮食 : —
我借此机会对已发表的饮食建议做一些修正：——

[aɪ] [ɔːt] , “ [aɪ ˈtiː] [siːm] , “ [tuː; tə][hæv; həv] [ɪkˈseptɪd] [viːl] , [ˈəʊɪŋ] [tuː; tə][ɪts][ˌɪndrɪˈdʒestəbl̩][ˈkwɒləti]
I ought , “ it seems , “ to have excepted veal , owing to its indigestible quality
我 应该 , “ 它 似乎 , “ 到 有 例外 小牛肉 , 欠款 到 它是 难以消化的 质量
,
:
,
我“似乎”应该把小牛肉排除在外，因为它难以消化。

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [pɔːk] [fɔː(r); fə(r)][ɪts] [ˈfætnɪŋ] [ˈkærəktə(r)] ; [ˈɔːlsəʊ] [ˈherɪŋz] [ænd; ənd] [iːlz] ([ˈəʊɪŋ]
as well as pork for its fattening character ; also herrings and eels (owing
作为 出色地 作为 猪肉 为了 它是 增肥 特点 ; 还 鲱鱼 和 鳗鱼 (欠款
[tuː; tə][ðeə(r)] [ˈɔɪli] [ˈneɪtʃə(r)]) ,
to their oily nature) ,
到 他们的 油腻的 自然) ,
以及猪肉（因其肥美）；还有鲱鱼和鳗鱼（因为它们富含油脂）。

[ˈbiːɪŋ] [æz; əz][ɪnˈdʒʊəriəs][æz; əz][ˈsæmən] .
being as injurious as salmon .
存在 作为 有害的 作为 三文鱼 .
和鲑鱼一样有害。

[ɪn] [rɪˈspekt] [tuː; tə][ˈvedʒtəb(ə)lz] , [nɒt][ˈəʊnli][fʊd; ʃəd][pəˈteɪtəʊz][biː; bi] [prəˈhɪbɪtɪd] , [bʌt; bət] [ˈpɑːsnɪps] ,
In respect to vegetables , not only should potatoes be prohibited , but parsnips ,
在 尊重 到 蔬菜 , 不是 仅有的 应该 土豆 是 禁止 , 但 欧防风 ,
[ˈbiːtruːt] , [ˈtɜːnɪps] , [ænd; ənd] [ˈkærəts] .
beetroot , turnips , and carrots .
甜菜根 , 萝卜 , 和 胡萝卜 .

至于蔬菜，不仅土豆应该被禁止，欧洲防风草、甜菜根、芜菁和胡萝卜也应该被禁止。

[ðə; ði] [truːθ] [ɪz] , [aɪ][ˈseldəm][ɔː(r)][ˈevə(r)] [pɑːˈtʊk] [bʌv; əv] [ðɪːz] [əbˈdʒekʃənəbl̩] [ˈɑːtɪk(ə)lz][maɪˈself] ,
The truth is , I seldom or ever partook of these objectionable articles myself ,
这 真相 是 , 我 很少 或者 曾经 参与 的 这些 令人反感的 文章 我 ,
事实上，我本人很少甚至从未接触过这些令人反感的文章。

[ænd; ənd][dɪd][nɒt] [rɪˈflekt] [ðæt] [ˈʌðə(r)z] [maɪt] [duː; də][səʊ] , [ɔː(r)][ðæt] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] [fəˈbɪd(ə)n] .
and did not reflect that others might do so , or that they were forbidden .
和 做过 不是 反映 那 其他的 可能 做 所以 , 或者 那 他们 是 禁止 .
并没有考虑到其他人可能会这样做，或者这样做是被禁止的。

[gri:n] ['vedʒtəb(ə)lz][ɑ:(r); ə(r)] [kən'sɪdəd] ['veri] [ˌbenɪfɪ(ə)l] , [ænd; ənd][ai] [br'li:v] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]
Green vegetables are considered very beneficial , and I believe should be
绿色的 蔬菜 是 经过考虑的 非常 有利 , 和 我 相信 应该 是
[ə'dɒptɪd] [æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] .
adopted at all times .
已采用 在 全部 时代 .

绿叶蔬菜被认为非常有益，我认为应该始终食用。

[ai][eɪ 'em] [ɪn'detɪd] [tu:; tə][ðə; ði] “ [ˈkɔ:rn,hɪl] [ˌmæɡə'zi:n] ” [ænd; ənd][ˈʌðə(r)] [ˈdʒɜ:rnəl] [fɔ:(r); fə(r)] [ˈdrɔ:ɪŋ]
I am indebted to the “ Cornhill Magazine ” and other journals for drawing
我 是 负债累累 到 这 “ 康希尔 杂志 ” 和 其他 期刊 为了 绘画
[maɪ] [ə'ten](ə)n] [tu:; tə] [ði:z] [-]
my attention to these [27]
我的 注意力 到 这些 [-]
我感谢《康希尔杂志》和其他期刊让我注意到这些[27]

[ˌdaɪə'tetɪk] [pɔɪnts] .
dietetic points .
营养学 积分 .

饮食要点。

[ai][kæn; kən] [naʊ] [ˈɔ:lsəʊ] [stetɪ] [ðæt] [egz] , [ɪf] [nɒt] [hɑ:d] [bɔɪld] , [ɑ:(r); ə(r)] [ˌʌnɪk'sepʃənəb(ə)l] ,
I can now also state that eggs , if not hard boiled , are unexceptionable ,
我 能 现在 还 状态 那 鸡蛋 , 如果 不是 难的 煮沸 , 是 无可挑剔 ,
我现在还可以肯定地说，鸡蛋，只要不是煮熟的，都是无可挑剔的。

[ðæt] [tʃi:z] , [ɪf] [ˈspeərɪŋli] [ju:st] , [ænd; ənd][pleɪn] [bɔɪld] [raɪs] [si:m] [ˈhɑ:mləs] .
that cheese , if sparingly used , and plain boiled rice seem harmless .
那 奶酪 , 如果 少量地 用过的 , 和 清楚的 煮沸 米 似乎 无害 .
少量食用奶酪和白米饭似乎无害。

[sʌm; səm] [daut] [hæv; həv] [bi:n] [ɪk'sprest] [ɪn] [rɪ'ɡɑ:d] [tu:; tə][ðə; ði] [ˈvænɪʃɪŋ] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]
Some doubts have been expressed in regard to the vanishing point of such a
一些 疑虑 有 到过 表达 在 看待 到 这 消失 观点 的 这样的 一个
[dɪ'sendɪŋ] [skeɪl] ,
descending scale ,
下降 规模 ,
有人对这种下降标度的消失点表示怀疑。

[bʌt; bət][aɪ 'ti:] [ɪz] [ə; eɪ] [rɪ'mɑ:kəb(ə)l] [fækt] [ðæt] [ðə; ði] [greɪt] [ænd; ənd][məʊst][ˈpælpəb(ə)l] [ˌdɪmɪ'nju:ʃn] [ɪn]
but it is a remarkable fact that the great and most palpable diminution in
但 它 是 一个 卓越 事实 那 这 伟大的 和 最多 可感知的 减少 在
[wert] [ænd; ənd] [bʌlk] [ə'kɜ:z] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði][fɜ:st] [ˈfɔ:ti] - [eɪt] [ˈaʊəz] ,
weight and bulk occurs within the first forty - eight hours ,
重量 和 大部分 发生 之内 这 第一的 四十 - 八 小时 ,
但值得注意的是，体重和体积的最大、最明显的减少发生在最初的48小时内。

[ðə; ði] [dɪ'sent] [ɪz] [ðen] [mɔ:(r)][ˈgrædʒuəl] .
the descent is then more gradual .
这 下降 是 然后 更多的 逐渐地 .
然后下降的速度就比较慢了。

[maɪ] [əʊn] [ɪk'spiəriəns] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɒv; əv][ˈʌðə(r)z] ,
My own experience , and that of others ,
我的 自己的 经验 , 和 那 的 其他的 ,
我自身的经历，以及他人的经历，

[ə'ʃʊə] [,em 'i:] ([ɪf] ['medɪk(ə)l] [ɔ:'θɒrəti] [bi:; bi][fɜ:st] [kən'sʌltɪd] [æz; əz][tu:; tə][ðə; ði] [kəm'pleɪnt]) [ðæt] **assures me (if medical authority be first consulted as to the complaint) that**
 保证 我 (如果 医疗的 权威 是 第一的 咨询 作为 到 这 抱怨) 那
 [wɪð] [sʌtʃ] [slart] [ɪk'streɪniəs] [eɪd][æz; əz]['medsn; 'medɪsn][kæn; kən] [ə'fɔ:d] ,
with such slight extraneous aid as medicine can afford ,
 和 这样的 轻微 无关的 援助 作为 药品 能 买得起 ,

他向我保证（如果首先就病情咨询医疗权威机构），在医学所能提供的如此轻微的外部帮助下，

[nɜ:tʃə(r)] [wɪl] [du:; də][hɜ:(r); hə(r)][dju:ti] , [ænd; ənd]['əʊnli][hɜ:(r); hə(r)][dju:ti] : ['fɜ:stli] ,
nature will do her duty , and only her duty : firstly ,
 自然 将要 做 她 责任 , 和 仅有的 她 责任 : 首先 ,

大自然会履行她的职责，而且只会履行她的职责：首先，

[baɪ] [rɪ'li:vɪŋ] [hɜ:'self] [ɒv; əv] [ɪ'mi:diət] ['preʃə(r)] [ʃi: ʃi] [wɪl] [bi:; bi] [ɪneɪbld] [tu:; tə] [mu:v] [mɔ:(r)] ['fri:li]
by relieving herself of immediate pressure she will be enabled to move more freely
 经过 缓解 她自己 的 即时 压力 她 将要 是 已启用 到 移动 更多的 自由

[ɪn][hɜ:(r); hə(r)] [əʊn] ['bjʊ:trɪf(ə)l] [wei] ,
in her own beautiful way ,
 在 她 自己的 美丽的 方式 ,

通过释放眼前的压力，她将能够以自己独特的方式更加自由地行动。

[ænd; ənd] ['sekəndli] , [baɪ] [pə'sju:ɪŋ] [ðə; ði] [seɪm] [kɔ:s] [tu:; tə] [wɜ:k] ['spi:di] [ə,mɪ:liə'reɪʃn] [ænd; ənd]
and secondly , by pursuing the same course to work speedy amelioration and
 和 第二 , 经过 追求 这 相同的 课程 到 工作 迅速 改善 和

['faɪn(ə)l][kjʊə(r)] .
final cure .
 最终的 治愈 :

其次，通过采取同样的措施，可以迅速改善病情并最终治愈。

[ðə; ði] ['væniʃɪŋ] [pɔɪnt][ɪz]'əʊnli [wen] [ðə; ði] [drɪ'zi:z] [ɪz] [stɒpt] [ænd; ənd][ðə; ði]['pærəsait]
The vanishing point is only when the disease is stopped and the parasite
 这 消失 观点 是 仅有的 什么时候 这 疾病 是 停止 和 这 寄生虫

[ə'naɪələtɪd] .
annihilated .
 彻底消灭 :

只有当疾病停止发展且寄生虫被彻底消灭时，这种现象才会消失。

[aɪ 'ti:] [meɪ] ['ɪntrəst] [maɪ] ['rɪdə] [tu:; tə] [nəʊ] [ðæt] [ai][hæv; həv] [naʊ] [ə'pærəntli] [ə'teɪnd] [ðə; ði]
It may interest my readers to know that I have now apparently attained the
 它 可能 兴趣 我的 读者 到 知道 那 我 有 现在 显然 已达到 这

['stændəd] ['næt(ə)rəl][æt; ət][maɪ][eɪdʒ] (- [stəʊn] - ,
standard natural at my age (10 stone 10 ,
 标准 自然的 在 我的 年龄 (- 石头 - ,

我的读者或许会感兴趣地知道，我现在显然已经达到了我这个年龄段的标准自然体重（10英石10磅，

[ɔ:(r)] - ['el'bi:'es] .) , [æz; əz][maɪ] [wert] [naʊ] ['veəɪz] ['əʊnli][tu:; tə][ðə; ði][ɪk'stent][ɒv; əv][wʌn]['el bi:] . ,
or 150 lbs .) , as my weight now varies only to the extent of 1 lb . ,
 或者 - 磅 .) , 作为 我的 重量 现在 变化 仅有的 到 这 程度 的 1 磅 . ,

或者 150 磅），因为我现在的体重波动幅度只有 1 磅。

[mɔ:(r)][ɔ:(r)] [les] [ɪn][ðə; ði] [kɔ:s] [ɒv; əv][ə; eɪ] [mʌnθ] .
more or less in the course of a month .
 更多的 或者 较少的 在 这 课程 的 一个 月 :

大约在一个月的时间里。

[ə'kɔ:dɪŋ] [tu:; tə]['dɑ:ktər; draɪv] . ['hʌtʃɪnsənz] ['teɪblz] [ai] [ɔ:t] [tu:; tə] [lu:z] [sti:l] [mɔ:(r)] ,
According to Dr . Hutchinson's tables I ought to lose still more ,
 根据 到 博士 : 哈钦森的 表格 我 应该 到 失去 仍然 更多的 ,

根据哈钦森博士的表格，我应该还会减掉更多。

[bʌt; bət] ['kænɒt] [duː; də][səʊ] [wɪ'dəʊt] [ri'zɔːtɪŋ] [tuː; tə]['medsn; 'medɪsn] ; [ænd; ənd] , ['fiːlɪŋ] [ɪn] [saʊnd]
but cannot do so without resorting to medicine ; and , feeling in sound
但 不能 做 所以 没有 复原 到 药品 ; 和 , 感觉 在 声音
['vɪɡərəs] [helθ] ,
vigorous health ,
蓬勃 健康 ,

但若不借助药物，便无法做到这一点；而且，他感觉自己身体健康，精力充沛。

[aɪ][,eɪ 'em] ['pɜːfɪktli] ['kɒntent] [tuː; tə][wert] [ə'pɒn]['heitʃə(r)][fɔː(r); fə(r)]['eni] ['fɜːðə(r)] [tʃeɪndʒ] .
I am perfectly content to wait upon nature for any further change .
我 是 完美 内容 到 等待 之上 自然 为了 任何 更远 改变 .
我完全乐意等待大自然带来进一步的变化。

[ɪn][maɪ]['hʌmb(ə)l] ['dʒʌdʒmənt][ðə; ði]['daɪətəri][ɪz][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [pɔɪnt] [ɪn][ðə; ði] ['triːtmənt] [bʊ; əv]
In my humble judgment the dietary is the principal point in the treatment of
在 我的 谦逊的 判断 这 饮食 是 这 主要的 观点 在 这 治疗 的
['kɔːpjələns] ,
Corpulence ,
肥胖 ,

依我拙见，饮食是治疗肥胖症的关键所在。

[ænd; ənd][,aɪ 'tiː] [ə'piəz] [tuː; tə][,em 'iː] , [mɔːr'əʊvə(r)] ,
and it appears to me , moreover ,
和 它 出现 到 我 , 而且 ,
而且在我看来，

[ðæt] [ɪf] ['prɒpəli] ['regjuleɪtɪd; 'regjələɪtɪd][,aɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [ɪn][ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] [sens] [ə; eɪ]['medsn; 'medɪsn] .
that if properly regulated it becomes in a certain sense a medicine .
那 如果 适当地 受监管 它 变成 在 一个 肯定 感觉 一个 药品 .
如果监管得当，它在某种意义上可以成为一种药物。

[ðə; ði] ['sɪstəm] [siːm] [tuː; tə][,em 'iː][tuː; tə] [ə'tæk] ['əʊnli][ðə; ði] [suː'pɜːfluəs] [dɪ'pɒzɪt] [bʊ; əv][fæt] ,
The system seems to me to attack only the superfluous deposit of fat ,
这 系统 似乎 到 我 到 攻击 仅有的 这 多余 订金 的 胖的 ,
在我看来，该系统似乎只针对多余的脂肪沉积进行清除。

[ænd; ənd] , [æz; əz][maɪ]['medɪk(ə)l] [frend] [ɪn'fɔːmz] [,em 'iː] , [pəːdʒ] [ðə; ði] [blʌd] , ['rendəɪŋ] [,aɪ 'tiː][mɔː(r)]
and , as my medical friend informs me , purges the blood , rendering it more
和 , 作为 我的 医疗的 朋友 通知 我 , 清洗 这 血 , 渲染 它 更多的
[pʊʊə(r)][ænd; ənd] ['helθi] ,
pure and healthy ,
纯的 和 健康 ,
而且，正如我的医生朋友告诉我的那样，它还能净化血液，使其更加纯净健康。

['streŋθnz] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz][ænd; ənd] ['bɒdɪli] ['vɪsərə] ,
strengthens the muscles and bodily viscera ,
加强 这 肌肉 和 身体上的 内脏 ,
增强肌肉和内脏功能，

[ænd; ənd][aɪ] [fiːl] [kwat] [kən'vɪnst] ['swiːtən] [laɪf] [ɪf] [,aɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] [prə'lonʒ] [,aɪ 'tiː] . [-]
and I feel quite convinced sweetens life if it does not prolong it . [28]
和 我 感觉 相当 确信 甜味剂 生活 如果 它 做 不是 延长 它 . [-]
而且我深信，即使不能延长生命，也能让生命更加美好。[28]

[ˌaɪ 'tiː][ˈɪz][ˈtruːli] [ˈgrætɪfaɪɪŋ] [tuː; tə][em 'iː][tuː; tə][biː; bi][ˈeɪb(ə)l] [naʊ] [tuː; tə][eɪ diː 'diː] [ðæt] [ˈmeni] [ˈʌðə(r)]
It is truly gratifying to me to be able now to add that many other
 它 是 真的 可喜 到 我 到 是 有能力的 现在 到 添加 那 许多 其他
 [ɒv; əv][ðə; ði][məʊst][ɪgˈzɔːltɪd] [ˈmembəz] [ɒv; əv][ðə; ði][ˈfæk(ə)lti][hæv; həv] [ˈɒnəd] [maɪ] [ˈmuːvmənt] [ɪn]
of the most exalted members of the Faculty have honoured my movement in
 的 这 最多 崇高 成员 的 这 学院 有 荣幸 我的 移动 在
 [ðə; ði] [ˈkwɛstʃən] [wɪð] [ðəə(r)][ˌæprəˈbeɪ(ə)n] .
the question with their approbation .
 这 问题 和 他们的 赞许 .

令我感到非常欣慰的是，学院里许多其他德高望重的成员也对我在这个问题上的主张表示赞同。

[aɪ][kən'sɪdə(r)][,aɪ 'ti:] [ə; eɪ][ˈpʌblɪk][ˈdʒu:ti] [ˈfɜ:ðə(r)] [tu:; tə] [stɜ:t] , [ðæt] [ˈmɪstə(r)] . [ˈhɑ:vi] ,

I consider it a public duty further to state, that Mr . Harvey ,

我 考虑 它 一个 民众 责任 更远 到 状态 , 那 先生 . 哈维 ,

我认为我有义务进一步声明，哈维先生，

[hu:m] [ai][hæv; həv] [nemd] [ɒn][ðə; ði] 24th [peɪdʒ][æz; əz][maɪ][kaɪnd][ˈmedɪk(ə)][ədˈvaɪzə(r)][ɪn][ðə; ði]
whom I have named on the 24th page as my kind medical adviser in the
 谁 我 有 命名 在 这 24th 页 作为 我的 种类 医疗的 顾问 在 这
 [kjʊə(r)][ɒv; əv] [ˈkɔ:pjələns] ,
cure of Corpulence ,
 治愈 的 肥胖 ,

我在第24页中提到的那位，是我的良医，他帮助我治疗肥胖症。

[ɪz][nɒt][ˈdɑːktər; draɪv] . [dʒən] ['hɑːvi] ,
is not **Dr** : **John Harvey** ,
 是 不是 博士 : 约翰 哈维 ,
 不是约翰·哈维博士，

[hu:] [hæz; həz] ['pʌblɪʃt] [ə; eɪ] ['pæmfɫət] [ɒn] ['kɔ:pjələns] [ə'sɪməleɪtɪŋ] [wɪð] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði]
who has published a Pamphlet on Corpulence assimilating with some of the
 WHO 有 已发布 一个 小册子 在 肥胖 同化 和 一些 的 这
 ['fi:tʃəz] [ænd; ənd][ðə; ði][dʒen(ə)rəl]['æspekt][ɒv; əv][maɪn] ,
features and the general aspect of mine ,
 特征 和 这 一般的 方面 的 矿 ,

他曾出版过一本关于肥胖的小册子，其中的一些特征和总体观点与我的观点相符。

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bi:n] [kən'sɪdəd] ([æz; əz][ai] [lɜ:n] [frəm; frəm] [ˌkɒrɪs'pɒndənts] [hu:]
and which has been considered (as I learn from correspondents who
 和 哪个 有 到过 经过考虑的 (作为 我 学习 从 通讯员 WHO
 [hæv; həv] [əb'teɪnd] [ˌaɪ 'ti:]) [ðə; ði] [wɜ:k] [pɒv; əv][maɪ]['medɪk(ə)l] [frend] .
have obtained it) the work of my medical friend .
 有 获得 它) 这 工作 的 我的 医疗的 朋友 .

据我从获得此书的通讯员那里了解到的情况，这本书被认为是我的医学朋友的作品。

[,aɪ 'ti:] [ɪz] [nɒt] .

It	is	not	.
它	是	不是	.

它不是。

[ai][eɪ 'em][glæd] , ['ðeəfɔ:(r)] , [tu:; tə] [rɪ'pi:t] [ðæt] [maɪ]['medɪk(ə)] [əd'vaɪzə(r)][wɒz; wəz] , [ænd; ənd][ɪz] [stɪl]

I am glad , therefore , to repeat that my medical adviser was , and is still

我 是 高兴的 , 所以 , 到 重复 那 我的 医疗的 顾问 曾是 , 和 是 仍然

,

,

,

因此, 我很高兴地重申, 我的医疗顾问过去是, 现在仍然是,

[ˈmɪstə(r)] . [ˈwɪljəm] [ˈhɑːvi] ; [ef] . [ɑː(r)] . [siː] . [es] . , [nəʊ] . [tuːˈtuː] , [ˈsəʊhəʊ][skweə(r)] , [ˈlʌndən] , [ˈdʌbljuː]
Mr . William Harvey , F . R . C . S . , No . 2 , Soho Square , London , W
先生 . 威廉 哈维 , F . 拉 . C . S . , 不 . 2 , 苏豪区 正方形 , 伦敦 , W
.
:
.

威廉·哈维先生，FRCS，伦敦苏豪广场2号，W.

[ˈwɪljəm] [ˈbæntɪŋ] .
WILLIAM BANTING .
威廉 班廷 .

威廉·班廷。

[ˈeɪprəl] , - . [-]
April , 1864 . [29]
四月 , - . [-]

1864 年 4 月。[29]

[ˈmɪstə(r)] .
MR .
先生 .

先生。

[ˈhɑːrvɪz] [rɪˈmɑːrks] .
HARVEY'S REMARKS .
哈维的 评论 .

哈维的讲话。

“ [maɪ][ˈpeɪ(ə)nt] , [ˈmɪstə(r)] . [ˈbæntɪŋ] , [ˈhævɪŋ] [ˈpʌblɪʃt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ] [ˈbenɪfɪt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [ˈfeləʊ]
“ My patient , Mr . Banting , having published for the benefit of his fellow
” 我的 病人 , 先生 . 班廷 , 拥有 已发布 为了 这 益处 的 他的 同伴
[ˈsʌfərə] ,
sufferers ,
受害者 ,

“我的病人班廷先生为了其他病友的利益而发表了文章，

[sʌm; səm] [əˈkaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ðɪ][ˈdaɪət] [wɪtʃ] [aɪ] [ˌrekəˈmendɪd] [hɪm][tuː; tə][əˈdɒpt] [wɪð] [ə; eɪ] [vjuː]
some account of the diet which I recommended him to adopt with a view
一些 帐户 的 这 饮食 哪个 我 受到推崇的 他 到 采纳 和 一个 看法
[tuː; tə] [rɪˈliːv] [hɪm][ɒv; əv][ə; eɪ] [dɪˈstresɪŋ] [dɪˈɡriː] [ɒv; əv] [haɪˈpɜːtrəfi] [ɒv; əv][ðə; ðɪ][ˈædɪpəʊs; ˈædɪpəʊz]
to relieve him of a distressing degree of hypertrophy of the adipose
到 缓解 他 的 一个 令人痛心 程度 的 肥大 的 这 脂肪
[ˈtɪʃuː] .
tissue .
组织 .

以下是我建议他采用的饮食方案的一些说明，目的是为了缓解他令人痛苦的脂肪组织肥大。

[aɪ][hæv; həv] [biːn] [ˈfriːkwəntli] [ɜːrdʒd][baɪ][hɪm][tuː; tə][ɪkˈspleɪn][ðə; ðɪ][ˈprɪnsəp(ə)lɪz][əˈpɒn] [wɪtʃ] [aɪ]
I have been frequently urged by him to explain the principles upon which I
我 有 到过 频繁地 敦促 经过 他 到 解释 这 原则 之上 哪个 我
[wɒz; wəz] [ɪneɪblɪd] [tuː; tə] [triːt] [wɪð] [səkˈses] [ðɪs] [ɪnkənˈviːniənt] ,
was enabled to treat with success this inconvenient ,
曾是 已启用 到 对待 和 成功 这 不方便 ,

他曾多次敦促我解释我成功处理这一棘手问题的原则，

[ænd; ænd][ɪn][sʌm; səm] [ˈɪnstənsɪz] , [dɪˈstresɪŋ] [kənˈdɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [ˈsɪstəm] .
and in some instances , distressing condition of the system .
和 在 一些 实例 , 令人痛心 状况 的 这 系统 .

在某些情况下，系统状况令人担忧。

“ [ðə; ði][ˈsɪmp(ə)lɪ][ˈhɪstri; ˈhɪstəri][pʊv; əv][maɪ][ˈfaɪndɪŋ] [əˈkeɪʒ(ə)nɪ][tuː; tə] [ɪnˈvestɪgeɪt] [ðɪs] [ˈsʌbdʒɪkt][ɪz][æz; əz]
“ The simple history of my finding occasion to investigate this subject is as
“ 这 简单的 历史 的 我的 寻找 场合 到 调查 这 主题 是 作为
[fˈɒləʊz] :
follows :
跟随 :

“我发现有机会研究这个课题的简单经过如下：

— [wen] [ɪn][ˈpærɪs] , [ɪn][ðə; ði][jɪə(r)] - ,
— When in Paris , in the year 1856 ,
— 什么时候 在 巴黎 , 在 这 年 - ,
——1856年，当他身在巴黎时，

[aɪ] [tʊk] [ðə; ði] [ˌɒpəˈtjuːnəti] [pʊv; əv] [əˈtendɪŋ] [ə; eɪ] [dɪˈskʌʃ(ə)n] [pʌn][ðə; ði] [vˈjuːz] [pʊv; əv][em] . [bərˈnɑːrd] ,
I took the opportunity of attending a discussion on the views of M . Bernard ,
我 采取 这 机会 的 参加 一个 讨论 在 这 浏览 的 M . 伯纳德 ,
我借此机会参加了一场关于贝尔纳先生观点的讨论会，

[huː] [wɒz; wəz][æt; ət] [ðæt] [taɪm] [prəuˈpaʊnd] [hɪz; ɪz] [naʊ] [ˈdʒen(ə)rəli] [ədˈmɪtɪd] [ˈθɪəri] [pʊv; əv][ðə; ði]
who was at that time propounding his now generally admitted theory of the
WHO 曾是 在 那 时间 提出 他的 现在 一般来说 承认 理论 的 这
[ˈlɪvə(r)] [ˈfʌŋk(ə)nz] .
liver functions .
肝 函数 .

他当时正在提出他现在已被普遍接受的肝脏功能理论。

[ˈɑːftə(r)][hiː; hi][hæd; həd] [dɪˈskʌvəd] [baɪ][ˈkemɪk(ə)l] [ˈprəʊsesɪz] [ænd; ænd] [ˌfɪziəˈlɒdʒɪk(ə)l] [ɪkˈsperɪm(ə)nts] ,
After he had discovered by chemical processes and physiological experiments ,
后 他 有 发现 经过 化学 流程 和 生理 实验 ,
他通过化学过程和生理实验发现.....

[wɪtʃ] [aɪ ˈtiː][ɪz][ʌnˈnesəsəri; ʌnˈnesɪsəri][fɔː(r); fə(r)][em ˈiː][tuː; tə] [ˌriːkəˈpɪtʃuleɪt] [hɪə(r)] , [ðæt] [ðə; ði][ˈlɪvə(r)]
which it is unnecessary for me to recapitulate here , that the liver
哪个 它 是 不必要 为了 我 到 概括 这里 , 那 这 肝
[nɒt][ˈəʊnli] [sɪˈkriːtɪd] [baɪ] ,
not only secreted bile ,
不是 仅有的 分泌物 胆汁 ,

这里无需赘述，肝脏不仅分泌胆汁，

[bʌt; bət][ˈɔːlsəʊ][ə; eɪ][pɪˈkjuːliə(r)] [ˈæmɪlɔɪd] [ɔː(r)] [stɑːtʃ] - [laɪk] [ˈprɒdʌkt] [wɪtʃ] [hiː; hi] [kɔːld] [ˈgluːkəʊs] ,
but also a peculiar amyloid or starch - like product which he called glucose ,
但 还 一个 奇特 淀粉样蛋白 或者 淀粉 - 喜欢 产品 哪个 他 称为 葡萄糖 ,
但他还发现了一种特殊的淀粉样蛋白或淀粉样产物，他称之为葡萄糖。

[ænd; ænd] [wɪtʃ] [ɪn][ɪts] [ˈkemɪk(ə)l] [ænd; ænd] [ˈfɪzɪk(ə)l] [ˈprɒpətɪz] [əˈpɪəd] [tuː; tə][biː; bi] [ˈnɪəli] [ˈælaɪd]
and which in its chemical and physical properties appeared to be nearly allied
和 哪个 在 它是 化学 和 身体的 特性 出现 到 是 几乎 盟军
[tuː; tə][ˈsækəriːn; ˈsækəriːn][ˈmætə(r)] ,
to saccharine matter ,
到 糖精 事情 ,

其化学和物理性质似乎与糖类物质非常相似。

[hiː; hi] [ˈfɜːðə(r)] [faʊnd] [ðæt] [ðɪs] [ˈgluːkəʊs][kʊd; kəd][biː; bi][dəˈrektli] [prəˈdjuːst] [ɪn][ðə; ði][ˈlɪvə(r)][baɪ][ðə; ði]
he further found that this glucose could be directly produced in the liver by the
他 更远 成立 那 这 葡萄糖 可以 是 直接地 生产 在 这 肝 经过 这
[ɪnˈdʒestʃən][pʊv; əv][ˈʊgə(r)][ænd; ænd][ɪts][ˈælaɪ] [stɑːtʃ] ,
ingestion of sugar and its ally starch ,
摄入 的 糖 和 它是 盟友 淀粉 ,
他进一步发现，摄入糖及其衍生物淀粉后，肝脏可以直接产生葡萄糖。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn][,daɪə'bi:ti:z][,aɪ 'ti:][ɪg'zɪstɪd][ðeə(r)][ɪn][kən'sɪdərəb(ə)l] [ɪk'ses] .
and that in diabetes it existed there in considerable excess .

和 那 在 糖尿病 它 存在 那里 在 大量 过量的 .

糖尿病患者体内这种物质的含量严重过高。

[,aɪ 'ti:][hæd; həd] [lɒŋ] [bi:n] [wel] [nəʊn] [ðæt] [ə; eɪ] ['pjʊəli] ['æniɪm(ə)l][',daɪət] ['greɪtli] [ə'sɪstɪd] [ɪn]
It had long been well known that a purely animal diet greatly assisted in
它 有 长的 到过 出色地 已知 那 一个 纯粹 动物 饮食 非常 协助 在
[',tʃekɪŋ] [ðə; ði] [sɪ'kri:ʃ(ə)n] [ɒv; əv][,daɪə'betɪk][',jʊərɪn] ;
checking the secretion of diabetic urine ;

检查 这 分泌 的 糖尿病 尿 ;

人们早就知道，纯动物性饮食对控制糖尿病尿液的分泌大有裨益；

[ænd; ənd][,aɪ 'ti:] [si:md] [tu:; tə] ['fɒləʊ] , [æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [kɔ:s] ,
and it seemed to follow , as a matter of course ,

和 它 似乎 到 跟随 , 作为 一个 事情 的 课程 ,

而且，这似乎理所当然地发生了。

[ðæt] [ðə; ði][',təʊt(ə)l] ['æbstɪnəns] [frɒm; frəm]['sækəri:n; 'sækəri:n][ænd; ənd] [,færi'neiʃəs] ['mætə(r)][mʌst; məst]
that the total abstinence from saccharine and farinaceous matter must

那 这 全部的 节制 从 糖精 和 粉状的 事情 必须

[-]
[30]
[-]

必须完全戒除糖精和淀粉类物质[30]

[dreɪn][ðə; ði][',lɪvə(r)][ɒv; əv] [ðɪs] [ɪk'sesɪv] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['glu:kəʊs] ,
drain the liver of this excessive amount of glucose ,

流走 这 肝 的 这 过多的 数量 的 葡萄糖 ,

将肝脏中过量的葡萄糖排出体外。

[ænd; ənd] [ðʌs] [ə'rest] [ɪn][ə; eɪ]['sɪmələ(r)] [prə'pɔ:ʃ(ə)n] [ðə; ði][,daɪə'betɪk] ['tendənsi] .
and thus arrest in a similar proportion the diabetic tendency .

和 因此 逮捕 在 一个 相似的 部分 这 糖尿病 趋势 .

从而以类似的比例抑制糖尿病倾向。

[rɪ'flektɪŋ] [ɒn] [ðɪs] [tʃeɪn] [ɒv; əv]['ɑ:gjumənt] ,
Reflecting on this chain of argument ,

反思 在 这 链 的 争论 ,

回顾这一系列论证，

[ænd; ənd] ['nəʊɪŋ] [tu:] [ðæt] [ə; eɪ]['sækəri:n; 'sækəri:n][ænd; ənd] [,færi'neiʃəs] ['daɪət][ɪz] [ju:st] [tu:; tə]
and knowing too that a saccharine and farinaceous diet is used to

和 会心 也 那 一个 糖精 和 粉状的 饮食 是 用过的 到

['fæt(ə)n][',sɜ:t(ə)n] ['æniɪmlz] ,
fatten certain animals ,

催肥 肯定 动物 ,

而且也知道，某些动物会食用高糖高粉的饲料来催肥，

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn][,daɪə'bi:ti:z] , [ðə; ði] [həʊl] [ɒv; əv][ðə; ði][fæt][ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] ['ræpɪdli] [,disə'piə] ,
and that in diabetes , the whole of the fat of the body rapidly disappears ,

和 那 在 糖尿病 , 这 所有的 的 这 胖的 的 这 身体 快速 消失 ,

糖尿病患者体内的脂肪会迅速消失。

[,aɪ 'ti:] [ə'kɜ:d] [tu:; tə][em 'i:] [ðæt] [ɪk'sesɪv] [əʊ'bi:səti] [maɪt] [bi:; bi]['ælaɪd][tu:; tə][,daɪə'bi:ti:z][æz; əz]
it occurred to me that excessive obesity might be allied to diabetes as

它 发生 到 我 那 过多的 肥胖 可能 是 盟军 到 糖尿病 作为

[tu:; tə][ɪts] [kɔ:z] ,
to its cause ,

到 它是 原因 ,

我突然想到，过度肥胖可能与糖尿病的病因有关。

[ɔ:ɪ'ðəʊ] ['waɪdli] [daɪ'vɜ:s] [ɪn][ɪts] [dɪ'veləpmənt] :
although widely diverse in its development :
虽然 广泛 各种各样的 在 它是 发展 :

尽管其发展历程多种多样:

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪf] [ə; eɪ] ['pjʊəli] ['ænim(ə)l] ['daɪət][wɒz; wəz] ['ju:sf(ə)l] [ɪn][ðə; ði] ['lætə(r)] [dɪ'zi:z] ,
and that if a purely animal diet was useful in the latter disease ,
和 那 如果 一个 纯粹 动物 饮食 曾是 有用 在 这 后者 疾病 ,

如果纯动物性饮食对后一种疾病有效的话,

[ə; eɪ][kəmbrɪ'neɪ(ə)n] [ɒv; əv] ['ænim(ə)l] [fu:d] [wɪð] [sʌtʃ] ['vedʒtəb(ə)l] ['mætəz] [æz; əz] [kən'teɪnd] ['naɪðə(r)]
a combination of animal food with such vegetable matters as contained neither
一个 组合 的 动物 食物 和 这样的 蔬菜 事情 作为 包含 两者都不
[ʃʊgə(r)][nɔ:(r)] [sta:tʃ] ,
sugar nor starch ,
糖 也不 淀粉 ,

动物性食物与不含糖和淀粉的植物性食物的混合物

[maɪt] [sɜ:v] [tu:; tə] [ə'rest] [ðə; ði][ʌn'dju:] [fɔ:'meɪ(ə)n] [ɒv; əv] [fæt] .
might serve to arrest the undue formation of fat .
可能 服务 到 逮捕 这 过度 形成 的 胖的 .

可能有助于阻止脂肪过度堆积。

[aɪ] [su:n] ['ɑ:ftəwədz] [hæd; həd][æn; ən] [ɒpə'tju:nəti] [ɒv; əv] ['testɪŋ] [ðɪs] [aɪ'dɪə] .
I soon afterwards had an opportunity of testing this idea .
我 很快 然后 有 一个 机会 的 测试 这 主意 .

不久之后,我就有机会检验这个想法。

[ə; eɪ] [dɪ'spensəri] ['peɪ(ə)nt] , [hu:] [kən'sʌltɪd] [em 'i:][fɔ:(r); fə(r)] ['defnəs] , [ænd; ənd] [hu:] [wɒz; wəz]
A dispensary patient , who consulted me for deafness , and who was
一个 药房 病人 , WHO 咨询 我 为了 耳聋 , 和 WHO 曾是
[ɪ'no:məsli] ['kɔ:pjələnt] ,
enormously corpulent ,
非常 肥胖的 ,

一位因耳聋前来就诊的诊所病人, 体型极其肥胖,

[aɪ] [faʊnd] [tu:; tə] [hæv; həv][nəʊ] [dɪ'stɪŋɡwɪjəbl] [dɪ'zi:z] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ɪə(r)] .
I found to have no distinguishable disease of the ear .
我 成立 到 有 不 可区分的 疾病 的 这 耳朵 .

我发现他的耳朵没有明显的疾病。

[aɪ] ['ðeəfɔ:(r)] [sə'spektɪd] [ðæt] [hɪz; ɪz] ['defnəs] [ə'rəʊz][frɒm; frəm] [ðə; ði] [ɡreɪt] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv]
I therefore suspected that his deafness arose from the great development of
我 所以 怀疑 那 他的 耳聋 出现 从 这 伟大的 发展 的
[ʼædɪpəʊs; 'ædɪpəʊz][ʼmætə(r)][ɪn][ðə; ði] [θrəʊt] ,
adipose matter in the throat ,
脂肪 事情 在 这 喉 ,

因此,我怀疑他的耳聋是由于喉咙脂肪组织大量堆积造成的。

[ˈpresɪŋ] [əˈpɒn][ænd; ənd] [ˈstɒpɪŋ] [ʌp][ðə; ði] [ju:ˈsteɪ(ə)n] [tju:bz] .
pressing upon and stopping up the eustachian tubes .
紧迫 之上 和 停止 向上 这 咽鼓管 管子 .

压迫并堵塞咽鼓管。

[aɪ][səb'dʒektɪd][hɪm][tu:; tə] [ə; eɪ] [strikt] [nɒn] - [ˌfærɪ'neɪʃəs] [ænd; ənd][nɒn] - [ˈsækəriŋ; 'sækəri:n] [ˈdaɪət] ,
I subjected him to a strict non - farinaceous and non - saccharine diet ,
我 受 他 到 一个 严格的 非 - 粉状的 和 非 - 糖精 饮食 ,

我让他严格遵循不含淀粉和糖分的饮食。

[ænd; ənd] ['tri:tɪd] [hɪm] [wɪð] [ðə; ði] ['vɒlətaɪl] ['ælkəlaɪ] [ə'ljʊ:d] [tu;; tə][ɪn][hɪz; ɪz] ['pæmflet] , [ænd; ənd]
and treated him with the volatile alkali alluded to in his Pamphlet , and
和 治疗 他 和 这 易挥发的 碱 暗示 到 在 他的 小册子 , 和
[ə'keɪzən(ə)l] [ə'prɪəriənt] ,
occasional aperients ,
偶然 泻药 ,

然后，医生用他在小册子中提到的挥发性碱液治疗他，并偶尔给他服用泻药。

[ænd; ənd][ɪn][ə'baʊt]['sev(ə)n] [mʌnθs] [hi;; hi][wɒz; wəz] [rɪ'dju:st] [tu;; tə]['ɔ:lməʊst]['nɔ:m(ə)l] [prə'pɔ:](ə)nz] ,
and in about seven months he was reduced to almost normal proportions ,
和 在 关于 七 几个月 他 曾是 减少 到 几乎 普通的 比例 ,
[hɪz; ɪz] ['hɪəriŋ] [rɪ'stɔ:d] ,
his hearing restored ,
他的 听力 恢复 ,

大约七个月后，他的体型恢复到接近正常水平，听力也恢复了。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz]['dʒen(ə)rəl] [helθ] [ɪ'mensli] [ɪm'pru:vɪd] .
and his general health immensely improved .
和 他的 一般的 健康 非常 改进 .

他的整体健康状况也得到了极大的改善。

[ðɪs] [keɪs] [si:md] [tu;; tə] [gɪv] ['sʌbstəns] [ænd; ənd][rɪ'æləti][tu;; tə][maɪ] [kən'dʒektʃə] , [wɪtʃ] ['fɜ:ðə(r)]
This case seemed to give substance and reality to my conjectures , which further
这 案件 似乎 到 给 物质 和 现实 到 我的 猜想 , 哪个 更远
[ɪk'sprɪəriəns] [hæz; həz] [kən'fɜ:md] .
experience has confirmed .
经验 有 确认的 .

这个案例似乎印证了我的推测，而后续的经验也证实了这一点。

“ [wen] [wi;; wi][kən'sɪdə(r)] [ðæt] [fæt][ɪz] [wɒt] [ɪz] [tɜ:rmd] ['haɪdrəʊ]['kɑ:bən] ,
“ **When we consider that fat is what is termed hydro carbon ,**
“ 什么时候 我们 考虑 那 胖的 是 什么 是 称为 水力 碳 ,

“当我们考虑到脂肪实际上就是碳氢化合物时，

[ænd; ənd][dɪ'pɔ:zɪts] [ɪt'self][səʊ] [ɪn'sɪdiəsli] [ænd; ənd] [jet] [səʊ]['grædʒuəli] [ə'mʌŋst] [ðə; ði] [tɪ'fju:z] [ɒv; əv]
and deposits itself so insidiously and yet so gradually amongst the tissues of
和 存款 本身 所以 阴险地 和 然而 所以 逐步地 在 这 组织 的
[ðə; ði] ['bɒdi] ,
the body ,
这 身体 ,

它会以如此隐蔽却又如此缓慢的方式沉积在人体组织中，

[,aɪ 'ti:][ɪz][æt; ət][wʌns]['mænɪfest] [ðæt] [wi;; wi][rɪ'kwaɪə(r)] [sʌtʃ] ['sʌbstəns] [æz; əz][kən'teɪn][ə; eɪ]
it is at once manifest that we require such substances as contain a
它 是 在 一次 显现 那 我们 要求 这样的 物质 作为 包含 一个
[,su:pə'flu:əti][ɒv; əv]['ɒksɪdʒən][ænd; ənd]['naɪtrədʒən][tu;; tə] [ə'rest] [ɪts][fɔ:'meɪ](ə)n][ænd; ənd][tu;; tə]
superfluity of oxygen and nitrogen to arrest its formation and to
过剩 的 氧 和 氮 到 逮捕 它是 形成 和 到

['vaɪtə,laɪz][ðə; ði] ['sɪstəm] .
vitalize the system .
活力 这 系统 .

显而易见，我们需要含有过量氧和氮的物质来阻止其形成并使系统充满活力。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ə'pɒn] [wɪtʃ] [ðə; ði]['daɪət] [sə'dʒestɪd] [ɪn][hɪz; ɪz] ['pæmflet] [wɜ:ks] ,
That is the principal upon which the diet suggested in his Pamphlet works ,
那 是 这 主要的 之上 哪个 这 饮食 建议 在 他的 小册子 作品 ,
这就是他在小册子著作中提出的饮食原则。

[ænd; ənd][ɪk'spleɪnz][ɒn][ðə; ði][wʌn][hænd][ðə; ði] [nə'sesəti] [ɒv; əv] [əb'steɪnɪŋ] [frɒm; frəm] [-]
and explains on the one hand the necessity of abstaining from [31]
和 解释 在 这 一 手 这 必要性 的 禁欲 从 [-]

一方面解释了戒除的必要性[31]

[ɔːl][ˈvedʒtəb(ə)l] [ruːts] [wɪtʃ] [həʊld][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [ˈkwɒntəti][ɒv; əv][ˈsækəɪn; ˈsækəriːn][ˈmætə(r)] ,
all vegetable roots which hold a large quantity of saccharine matter ,
全部 蔬菜 根 哪个 抓住 一个 大的 数量 的 糖精 事情 ,
所有含有大量糖分的蔬菜根茎,

[ænd; ənd][ɒn][ðə; ði][ˈʌðə(r)][ðə; ði] [ˌbenɪˈfɪ(ə)l] [ɪˈfekts] [dɪˈraɪvəbl] [frɒm; frəm] [ðəʊz] [ˈvedʒtəb(ə)lz] ,
and on the other the beneficial effects derivable from those vegetables ,
和 在 这 其他 这 有利 效果 可推导的 从 那些 蔬菜 ,
另一方面, 这些蔬菜也具有诸多益处。

[ðə; ði] [fruːts] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][ɒn][ðə; ði][ɪkˈstɪəriə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ɜːθ] , [æz; əz] [ðeɪ] [luːz] ,
the fruits of which are on the exterior of the earth , as they lose ,
这 水果 的 哪个 是 在 这 外部的 的 这 地球 , 作为 他们 失去 ,
它们的果实位于地球表面, 因为它们正在失去.....

[ˈprɒbəbli] [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][ðə; ði] [sʌnz] [ˈækʃ(ə)n] , [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [prəˈpɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðəə(r)][ˈʊɡə(r)] .
probably by means of the sun's action , a large proportion of their sugar .
大概 经过 方法 的 这 太阳的 行动 , 一个 大的 部分 的 他们的 糖 .
很可能是借助太阳的作用, 它们体内的大部分糖分。

“ [wɪð] [rɪˈgɑːd] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈteɪblz] [ɒv; əv][ˈdɑːktər; draɪv] . [ˈhʌtɪnsən] , [rɪˈfɜːd] [tuː; tə][ɪn][hɪz; ɪz]
“ **With regard to the tables of Dr** . **Hutchinson , referred to in his**
” 和 看待 到 这 表格 的 博士 . 哈钦森 , 指 到 在 他的
[ˈpæmflət] ,
Pamphlet ,
小册子 ,
“关于哈钦森博士在其小册子中提到的表格,

[aɪ ˈtiː][ɪz][nəʊ] [daʊt] [ˈdɪfɪkəlt] , [æz; əz][hiː; hi] [sez] , [tuː; tə] [dɪˈtɜːmɪn] [wɒt] [ɪz][ə; eɪ][mænz][ˈprɒpə(r)]
it is no doubt difficult , as he says , to determine what is a man's proper
它 是 不 怀疑 难的 , 作为 他 说道 , 到 决定 什么 是 一个 男人的 恰当的
[weɪt] ,
weight ,
重量 ,
正如他所说, 确定一个男人的合适体重无疑是困难的。

[wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] [ˈɪnfluənst] [baɪ] [ˈveəriəs] [ˈkɔːzɪz] .
which must be influenced by various causes .
哪个 必须 是 影响 经过 各种各样的 原因 .
这必然受到多种因素的影响。

[ðəʊz] [ˈteɪblz] , [haʊˈevə(r)] ,
Those tables , however ,
那些 表格 , 然而 ,
然而, 那些表格

[wɜː(r); wə(r)] [fɔːmd] [baɪ][hɪm][ɒn][ðə; ði][ˈprɪnsəp(ə)l][ɒv; əv] [kənˈsɪdəɪŋ] [ðə; ði] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv][eə(r)]
were formed by him on the principle of considering the amount of air
是 形成 经过 他 在 这 原则 的 考虑 这 数量 的 空气
[wɪtʃ] [ðə; ði] [lʌŋz] [ɪn][ðəə(r)] [ˈhelθi] [steɪt] [kæən; kən] [rɪˈsiːv] [ænd; ənd] [əˈplai] [tuː; tə][ðə; ði][ˌɒksɪˈdeɪʃən]
which the lungs in their healthy state can receive and apply to the oxydation
哪个 这 肺 在 他们的 健康 状态 能 收到 和 申请 到 这 氧化
[ɒv; əv][ðə; ði] [blʌd] .
of the blood .
的 这 血 .
他根据肺部在健康状态下能够接收的空气量以及用于血液氧化的空气量这一原则, 制定了这些理论。

[ai] [geɪv] [ðem; ðəm][tuː; tə] ['mɪstə(r)] . ['bæntɪŋ] [æz; əz][æn; ən] [ˌɪndɪ'keɪʃn] ['əʊnli][ɒv; əv] [wɒt] [ðə; ði] **I gave them to Mr . Banting as an indication only of what the**
我 给予 他们 到 先生 : 班廷 作为 一个 指示 仅有的 的 什么 这
[ə'prɒksɪmət] [weɪt] [ɒv; əv]['ædʌlt; ə'dʌlt] [p'ɜːsənz] [ɪn] [prə'pɔːʃ(ə)n] [tuː; tə][ðeə(r)]['stætʃə(r)][ʊd; ʃəd][biː; bi] ,
approximate weight of adult persons in proportion to their stature should be ,
近似 重量 的 成人 人 在 部分 到 他们的 身材 应该 是 ,
我把这些数据给班廷先生只是为了说明成年人的体重与其身高比例应该大致是多少。

[ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði] [vjuː] [ɒv; əv] ['pruːvɪŋ] [tuː; tə][ðem; ðəm][ðə; ði] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv] ['kiːpɪŋ] [daʊn]
and with the view of proving to them the importance of keeping down
和 和 这 看法 的 证明 到 他们 这 重要性 的 保持 向下
[ðə; ði] ['tendənsi] [tuː; tə] [grəʊ] [fæt] ;
the tendency to grow fat ;
这 趋势 到 生长 胖的 ;
目的是为了向他们证明控制肥胖倾向的重要性;

[fɔː(r); fə(r)] , [æz; əz] [ðæt] ['tendənsi] [ɪn'kriːsɪz; ɪŋkriːsɪz] , [ðə; ði][kə'pæsəti][ɒv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] ,
for , as that tendency increases , the capacity of the lungs ,
为了 , 作为 那 趋势 增加 , 这 容量 的 这 肺 ,
因为随着这种趋势的增加, 肺活量,

[ænd; ənd] ['kɒnsɪkwəntli] [ðə; ði][vəɪ'tæləti][ænd; ənd]['paʊə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] ['sɪstəm] [mʌst; məst]
and consequently the vitality and power of the whole system must
和 最后 这 活力 和 力量 的 这 所有的 系统 必须
[dɪ'mɪnɪʃ] .
diminish .
减少 :

[ɪn] [kən'kluːʒn] ,
In conclusion ,
在 结论 ,
综上所述,

[ai] [wʊd] [sə'dʒest] [ðə; ði][prə'praɪəti][ɒv; əv] [əd'vaɪzɪŋ] [ə; eɪ]['daɪətəri] [sʌtʃ] [æz; əz] [ðɪs] [ɪn] [dɪ'ziːzɪz] [ðæt]
I would suggest the propriety of advising a dietary such as this in diseases that
我 会 建议 这 礼 的 建议 一个 饮食 这样的 作为 这 在 疾病 那
[ɑː(r); ə(r)][ɪn] ['eni] [weɪ] ['ɪnfluənst] [baɪ][ə; eɪ] [dɪs'ɔːdəd] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][hɪ'pætɪk] ['fʌŋk(ə)nz] ,
are in any way influenced by a disordered condition of the hepatic functions ,
是 在 任何 方式 影响 经过 一个 混乱 状况 的 这 肝脏 函数 ,
我认为, 对于任何受肝功能紊乱影响的疾病, 都不应推荐这样的饮食方案。

[æz; əz] [ðeɪ] ['kænɒt] [feɪl][tuː; tə] [jɪːld] [ɪn][sʌm; səm] [dɪ'griː] [tuː; tə] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l] ['meθəd] [ɒv; əv]
as they cannot fail to yield in some degree to this simple method of
作为 他们 不能 失败 到 屈服 在 一些 程度 到 这 简单的 方法 的
['triːtmənt] [ɪf] ['feəli] [ænd; ənd] ['prɒpəli] ['kæɪd] [aʊt] ;
treatment if fairly and properly carried out ;
治疗 如果 相当 和 适当地 携带 出去 ;
如果公平、正确地实施这种简单的治疗方法, 他们必然会在某种程度上屈服于这种治疗方法;

[aɪ'tiː] [rɪ'meɪnz] [fɔː(r); fə(r)][em 'iː][tuː; tə] [wɒtʃ] [ɪts]['prəʊgres][ɪn][ə; eɪ][mɔː(r)] ['lɪmɪtɪd] [sfɪə(r)] .
it remains for me to watch its progress in a more limited sphere .
它 遗迹 为了 我 到 手表 它是 进步 在 一个 更多的 有限的 领域 :
接下来, 我将继续在更小的范围内观察它的发展。

“ ['wɪljəm] ['hɑːvi] , [ef] . [ɑː(r)] . [siː] . [es] . ,
“ **William Harvey , F . R . C . S .** ,
“ 威廉 哈维 , F . 拉 . C . S . ,
“威廉·哈维, FRCS,

“ [ˈsɜːdʒən] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈrɔɪəl] [dɪˈspensəri] ,
“ Surgeon to the Royal Dispensary ,
“ 外科医生 到 这 皇家 药房 ,

“皇家诊所的外科医生，

[fɔː(r); fə(r)] [dɪˈziːzɪz] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪə(r)] .
for Diseases of the Ear .
为了 疾病 的 这 耳朵 .

用于治疗耳部疾病。

“ [tuːˈtuː] , [ˈsəʊhəʊ][skweə(r)] ,
“ 2 , Soho Square ,
“ 2 , 苏豪区 正方形 ,

“2号，苏豪广场，

[ˈeɪprəl] , - .
April , 1864 .
四月 , - .

1864年4月。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷

开口如有神

